सीना पिरोना ॥

शिल्पविद्या ॥

चित्रकारी ॥

इति ॥

समर्प्पण ॥

देशहितैषी महाशयो !

आपकी करतूत तो बहुत कुछ है उसका पूरा पूरा उपकार मानना और यथोचित धन्यवाद देना मेरी जिह्वा और लेखनीका काम नहीं उनकी सामर्थ्य से बाहर है- केवल मनमात्रकाही अनुभव होसक्ता है तथापि मैं कुछ यथा बुद्धि बल और सामर्थ्य पूर्वक सुदामा के तण्डुल अर्प्पण करताहूं स्वीकार कीजियेगा—

आपके महत्कार्य में सहायता तो यह क्षुद्रबुद्धि क्या देसक्ता है-पर तोभी जैसे गिलहरी १ तिनका लेकर रामचन्द्रजी के पास सेतु बांधते समय गई थी और रामचन्द्रजीने उसको उसकी सामर्थ्य समझकारि प्रसन्नता से अंगीकृत किया था उसी आशासे यह 'स्त्रीसुबोधिनी, आपके चरण कमल में निवेदित है ग्रहण करिके कृतार्थ कीजियेगा—

२३ जून }
१८८२ }

आपका दासानुदास
ग्रन्थकर्ता

निवेदन ॥

जिससमय मैंने इस पुस्तक के लिखने का संकल्प किया और लेखनीको उठाया उससमय यह विचार था कि इस पुस्तक को ऐसी लिखनी चाहिये कि फिर स्त्रियों को किसी दूसरी पुस्तक के पढ़ने वा अवलोकन करने की अभिलाषा न रहे, पर क्या कियाजावे इच्छा जगदीश की समयही न मिला—अप्रैल में तो इसका विज्ञापन मेरी दृष्टि गोचरहुआ, फिर कई आवश्यककार्य से बाधा होतीरही—अन्तको ८ मै से इसके लिखने का आरम्भ किया और ३१ मै को ही समाप्त करदी केवल २२ दिन लिखने को मिले क्योंकि विज्ञापन में अवधि ३० जून तकही की थी उससे पहिलेही संशोधनआदि सब करताथा—इसलिये यह पुस्तक मेरी इच्छानुसार न हुई मैं इसको इससे त्रिगुणित करना चाहता था पर फिर कभी अवकाश मिलनेपर इसकी पूर्ति में कुरीति से संशोधन, गीतगान—सुईकी करतूत, और स्यानों का कौतुक और स्योर निवारण—लिखूंगा—

पाठकगण!—२२दिवसके समय को और इस पु-

स्तकके कलेवरऔर विषयों को ध्यान कीजियेगा--बुद्धिमानों से विशेष निवेदन करना नहीं होता उनको तो संकेतमात्रही बहुतहै—और अपने मुखसे अपनी कर्तूत कहनी भी अपने मुखसे मियाँमिट्ठू बनना है—

इस पुस्तक में निम्नलिखित विषयों पर ध्यान दिया गयाहै कि क्लिष्ट संस्कृत और फ़ार्सी व अरबी के शब्द नहीं आने दिये—संयोगीअक्षरभीबहुधा गिनतीमात्र ही आये हैं, सोभी बहुत सरल—भाषा भी प्रायः बोल चाल ही की रक्खी है गूढ़ नहीं होने दी समझ की सुगमता रक्खी है भाषाकी लालित्यता पर ध्यान नहीं दिया—स्त्रियोंके कारण वाक्य विभाग भी बहुत छोटे २ रक्खे हैं सब विषयोंकी तत्त्व बातोंको लिखाहै—उनको प्रमाण से सिद्धकरिके प्रकटायाहै कहानी वा कथासे पुस्तकको नहीं बढ़ाया जिससे तत्त्वबात बहुत न आने पाती—

औषधियाँ भी परीक्षित और प्रमाणित लिखी हैं—एक २ रोग की कई २ औषधियाँ लिखी हैं जिनका मिलना भी सुगमहै और रात्रि दिन खाने पीने में आती है—क्योंकि यह पुस्तक स्त्रियों के लिये रचीगई है इसलिये यथास्थान ऐसे लेख भी रक्खे हैं कि जिन से उनकी कुबुद्धि और कुविचार निवारणहों और आठवां

अध्याय तो मुख्य इसी अभिप्राय से लिखाहै–विशेष क्या निवेदन करूं गुणग्राही सज्जन इसके दोषों को छोड़ इसके गुणोंकोही ग्रहण करेंगे जैसे ॥

चौपाई ॥ खल गहि अगुण साधु गुण ग्राहीं ।
काग खेह हँस मुक्ता खाहीं ॥

कोसी
२३ जून
१८८२ ई० } सन्नूलालगुप्त

स्त्रीसुबोधिनी ॥

दूसराभाग ॥

भोजनसंस्कार ॥

अगले दिन जब दुर्गाने घरके धंधेसे छुटकारा पाया तो मोहिनी को संग ले बैठी और बोली कि बहिन ! ले अब तुझको मैं सबप्रकार के भोजन बनाने की बिधि बतातीहूं–इसको यों तो सबही स्त्रियां जानती हैं ऐसी स्त्री इसदेशमें कोई न होगी जो भोजन बनाना न जानती हो–यह काम इस देश में स्त्रियों परही रक्खागया है और बहुत से पुरुष तो इसीप्रयोजन से स्त्री बिवाहते हैं कि हमको भोजन का सुभीता होजायगा अपने हाथसे न बनाना पड़ेगा–

यों तो सबही स्त्री इसको जानती हैं पर जिसप्रकार से जानना चाहिये वैसे नहीं जानतीं–यह बिद्या बहुत बड़ी है इसको सूपविद्या कहते हैं और स्त्रियों के सीखने योग्यहै–चाहे आप बनावे चाहे दूसरों से बनवावे–यदि आप जानती होगी तो २ दूसरे से भी अपने प्रबन्ध से

अच्छा बनवालेगी नहीं तो दूसरों के हाथोंसे भी वही बुरा भला कच्चा पक्का जला भुलसा पल्ले पड़ेगा–

भोजन बनाने का भार स्त्रियों परही रहना अच्छाहै इसकारण कि यह आठपहर घरमेंही रहती हैं–जब स्त्रियां चतुर होती थीं तब तो इस देशकी बराबर यह विद्या कहीं नहीं थी 'छप्पनभोग' और 'छत्तीस व्यञ्जन' अबतक प्रसिद्ध चले आतेहैं–एक २ वस्तुमें नानाप्रकार की सामग्री बनाती थीं पर अब बनाना कठिन होगया है–क्योंकि स्त्रियां क्रियाहीन हैं इस विद्या को जानती ही नहीं हैं–नहीं तो एक २ अन्नमेंसे बहु२पदार्थ बनते थे कि बस कुछ कहाही नहीं जाता जीभही ने चाखा और जीभही ने जाना कहने में कुछ नहीं आसक्ता–

स्त्री को यह विद्या अवश्यही सीखनी चाहिये नहीं तो भूखीही मरजायगी–बहुतसे घर तो ऐसे होते हैं कि जहां नौकर चाकर तो रख नहीं सक्के और मोल ला २ कर बाज़ार से खाते हैं जिसमें दाम तो अधिक उठते हैं और काम कुछ भी नहीं सरता–

जो स्त्री भोजन बनाना जानती है तो यह दुःख फिर नहीं रहता कि बाज़ारसे लानेमें दाम डालने पड़ें–उतने ही दाम में उससे ड्योढ़ा दूना भोजन घरपर बनसक्ताहै–

भोजन बनाने की विधि तनिक पीछे से बताऊँगी उससे पहिले थोड़ीसी बातें जिनका ध्यान भोजन बनाने में रखना चाहिये बताती हूं-

सुन्दर भोजन इतने सकारों सहित होना चाहिये अर्थात् उसमें स्वरूप-स्वच्छता-स्वाद और सुगन्ध अच्छे होने चाहियें इनके होने से भोजन में रुचि उत्पन्न होती है और इनहीं के न होने से उसी भोजन में अरुचि और ग्लानि होजाती है भोजन बनाने में चारबातोंका ध्यान रक्खे-(१) रसोइया को मैला कुचैला न रहना चाहिये स्वच्छ और पवित्रहो, कुरूप भी न हो-कोई संक्रामिक (छूत वा उड़कर लगनेवाला) रोग उसके न हो जैसे खाज कोढ़ वा गरमी-(२) जिन वस्तुओंका भोजन बनावे उनको पहिले बीन फटककर सुथरा करले कूरा कर्कट बाल मिट्टी न रहनेदे-(३) जिन पात्रों में भोजन रक्खे वे बहुत अच्छीतरह से मँजे धुलेहों मैले कुचैले न हों-(४) स्थान भी रसोई का बहुतही सुथरा स्वच्छ और पवित्र हो-

भोजन बनाने में वा भोजन के स्थान में कोई बात ग्लानि की न करे और भोजनों को आपस में मिलने न दे-मीठेको नमकीन में वा नमकीन को मीठेमें-न एक

भोजनके सनेहुये पात्रमें दूसरा भोजन धरै जबतक उसे धुलवा मँजवा न डाले—ऐसा करने से एक तो स्वाद बिगड़जाता है दूसरे कुछ स्वरूप भी और होजाताहै—नमक मसाला भी थोड़ा बहुत न पड़ने पावे वरन यथा रुचि होना चाहिये—भोजन कहींसे कच्चा भी न रहना चाहिये और न कहींसे जल जाना चाहिये वरन सिकजाना चाहिये—खटाईकी वस्तुको सदा पत्थर काँच मिट्टी काँसी वा फूल इत्यादि के वासन में रखना चाहिये ताँबे वा पीतलके बासनमें कभी न रक्खे नहीं तो पितलाजाती है—

गरमियों में भोजन सदा ठंढा करके रक्खे वर्षाऋतु में पवनीक स्थान में रक्खे वा किसी ऐसी वस्तु से ढककर रक्खे जिसमें होकर वायु आतीरहै जैसे कपड़ा वा डला टोकरा इस ऋतु में दाबनेसे भोजन बहुतही शीघ्र बिगड़ जाताहै वा बुसजाता है—पर जाड़ोंके दिनमें भोजन को दाब कर रक्खे नहीं तो तुरन्त ठंढा होकर कड़ा और सूखा सा होजाता है पर इस बातका ध्यान रहे कि भोजन को उघारा वा खुलाहुआ कभी न रक्खे जब रक्खे तब किसी न किसी से ढका रक्खे—कभी दूसरे स्थान को भोजन खुला हुआ न लेजावे और न ऐसे स्थानमें होकर दूसरे स्थान को लेजाय जहां बीचमें अपवित्र स्थानपड़े अपवित्र

मनुष्य के हाथ भी भोजन न भेजे—इन बातों से खाने-वाले को अरुचि और ग्लानि होजाती है—यह ऊपरी बातें तो बताचुकी अब इनकी विधि बताऊँगी—

भोजन इतने प्रकारके हैं प्रथम खाने की रीतिसे छः प्रकारके जैसे स्वादके लेखेसे छःरस होगये हैं वैसेही ये हैं—पहिला—

(१) पेय (जो पीकर खाया जावे) जैसे दूध आदि—

(२) लेह्य (जो चाटाजावे) जैसे चटनी सोंठ इत्यादि—

(३) चूष्य (जो चौखकर खाया जावे) जैसे आम अनार ईख इत्यादि—

(४) चर्व्य (जो चाव २ कर खाया जावे) जैसे दाल से आदि—

(५) भक्ष्य (जो निगल कर खाया जावे) जैसे खीर मोहनभोग इत्यादि—

(६) भोज्य (जो रींध २ कर भोजन कियाजावै) जैसे दाल रोटी आदि—

अब बनाने की रीति इतनी प्रकारकी हैं—

(१) निखरा वा पक्का जिसमें सबप्रकार के भोजन आ गये जो घी वा तेलसे पकाकर बनते हैं जैसे पक-वानआदि—

(२) सखरा वा कच्चा—जिसमें वे सब भोजनहैं जो घी वा तेलमें पकाकर नहीं बनते बरन पानीके सहारे अग्निपरसेकेजातेहैं जैसे रोटी दाल भात इत्यादि—

(३) फलाहार या सागाहार जिसमें वे सब भोजन हैं जो दूध बूरा वा कूटू और सिंघाड़ेके चूनके बनते हैं—

(४) चबैना—जो भूनकर तलकर वा छौंककर बनाये जाते हैं परन्तु इनमें से बहुत से तो भुरजीके यहां भुनेहुये बिकते हैं उनकी क्रिया बताने की कोई आवश्यकता नहीं है—

(५) फुटकर जैसे आचार मुरब्बा राइता और साग इत्यादि अब इनके बनाने की रीति क्रमसे कहती हूं सुन!

बहुत से भोजन खांड़ से बनते हैं और खांड़में बहुधा मिट्टी मिली रहती है इसलिये उसे गलाकर उस मिट्टी को अलग करना होताहै सो पहिले उसी को बताती हूं जितने खाँड़हो उससे आधा पानी खाँड़ में डाल भट्ठी के ऊपर कड़ाहीमें चढ़ादे और काठकी बनीहुई मुसदीसे घोलदे तेजआँच लगने से जब कुछ उफान आने लगे तब उसमें मन पीछे ढाईसेर पानी खड़े होकर ऊँचेसे चारों ओरको डालदे और आँच तनिक मंदी करदे—इससे मैल

मिश्री फूलकर झाग होआवेंगे-इन झागों को पौनीसे उतार २ कर किसी बरतनमें रखतीजाय और एक टोकरे में कपड़ा बिछाकर इस खाँड़के पानीको निथारने को किसी बरतनके ऊपर टिखटी रखकर धरदे-सब मैल जब पौनीसे लेचुके तब मन पीछे सवासेर दूध और ढाईसेर पानी मिलाकर फिर खाँड़की कड़ाहीमें ऊँचेसे डालै इस से शेष सब मैल ऊपर आजाइगा उसेभी पौनेसे निथार ले-अब इस पानीको भी उसीप्रकार टोकरे में छानले और फिर उसकी चाशनी करले पर यह चाशनी भी कई भाँतिकी होतीहै जैसे एकतार दोतार तीनतार और साढ़े तीनतारकी—तारोंकी पहिचान उँगलियों पर होती है अर्थात् उँगलियों में चाशनी लगाकर चिपकावे और देखे कि कै तार उसमें होते हैं जितने तार छूटें उतनेही तार की चाशनी कहलाती है-किसीपदार्थ बनाने के लिये एकतारकी किसीके लिये दो वा तीनतार की चाशनी होती है तिसके लिये जै तारकी चाशनी चाहिये उसको उसीके संग बताया जावेगा—वह जो झाग बचे हैं उनको भी खाँड़की ही भाँति निथार कर चोखा करले-

पहिले लड्डू बनानेकीरीति कहतीहूं जो इतनेप्रकार के होते हैं-मोतीचूरका-मूँगकी पिट्ठीका-मूँगका-उ-

उड़द की पिट्ठीका-सूजीका-बेसनका-वखते का-मु-
ठियाका-चूरमें का-चूना का-तिलका-गुरधानी का-
मुरमुरोंका-मेथीका-कँगनीका इत्यादि-

बहिन! मैं तुझको इन सबके बनानेकी रीति बतला-
तीहूं परन्तु स्त्री को इनसे बहुत कमकाम पड़ता है और
इनके बनाने के लिये खटराग अधिक करना पड़ता है
और ये बने बनायेभी बाज़ार में हलवाई की दूकान पर
अच्छे से अच्छे जितने चाहो मिलसक्ते हैं-मैं तुझको
केवल वेही भोजन बनाना बताना चाहती हूं जिनसे
स्त्री को नितप्रति काम पड़ता है और जो बाज़ार में मोल
नहीं मिलसक्के और जिनके बनाने में अधिक बखेड़ा भी
नहीं करना पड़ता है—

मूँगका लड्डू-मूँगको मोटी २ छाँटकर भाड़में भुनवा
ले-दलकर उसको फटकलेवे कि सब छिलका अलग हो-
जावे तब चक्कीसे पीसलेवे-उसके चूनसे आधा घी डाल
कर थोड़ा भूनले और फिर सेर आटे पीछे तीनपाव वा
ढाईपाव बूरेके हिसाबसे डालकर खूब मिलाले और लड्डू
बांधले-अथवा मीठेकी चाशनी करके भुनेचून को इस
में डालकर और खूब मिलाकर लड्डू बाँधले बेसन का
लड्डू-बेसन के बराबर घी लेकर कड़ाहीमें चढ़ादे और

धीमी २ आग से भूने—जब भुनजाय और कच्चा न रहै और न जलनेपर आवे (भुनेकी पहिचान यहहै कि उस में से सुगन्ध आनेलगेगी कच्चेमें से सुगन्ध नहीं आवेगी और जलते हुये की सुगन्ध जलेकीसी आवेगी) उसको उतार ठंढाकरले सवाया वा ड्योढ़ा बूरा मिलावे पर कहीं गरम में न मिलादे—बूरे और बेसनको एक रस करके मेवाडाल लड्डू बांधले—

इसीभाँति बक्तेके लड्डू बनते हैं—अर्थात् खिलेहुये चनोंके छिलके उतारकर बहुतही महीनपीसले और इसी भाँति भूनले पर बहुतही मन्दी आगसे भूने क्योंकि यह तनिकही देरमें तेज आग से जलजाता है और काला पड़कर बिगड़जाता है—बूरा मिलाकर उसीप्रकार बना ले सूजी वा मगदका लड्डू—सूजी के बराबर घी कढ़ाही में चढ़ाकर मन्दी २ आगसे भूने—कोंचासे चलाताजाय जब उसका रंग कुछ बदलनेपर आवे और बादामीहोने लगे और भुननेकी उसमें से सुगन्ध उठनेलगे तब उतार ठंढा करके सवाया बूरा डालकर मिलावे और मेवा डाल कर लड्डू बांधले—

चुटियेका लड्डू—सेर पीछे आधपाव घी मैदामें डाल कर सूखीमसले और गुनगुने पानी से उसनकर उसकी

छटांक २ भरकी मुठिया बनाले और घीमें उतारले—इस के पीछे उन्हें कूटकर छानले और जो कढ़ाही का बचा हुआ घी है उसीमें इसे उसनले पर घी बराबर से अधिक न होजाय—बराबर का बूरा डालकर खूब मिलाले और मेवा वा कंद डालकर लड्डू बनाले—

मेथीकेलड्डू—इसके बीजको लेकर एक अठवारेतक पानी में भिगोदे—जब भीगजावें तब दशवें दिन खूब मसलकर कई पानीसे धोडाले—जब धुलजावें तब सुखालेवे—फिर चक्की से पीसकर इसके चूनमें आधा गेहूंका चून मिला कर घीके साथ भूनलेवे और बूरा डालकर लड्डू बांधलेवे—

कँगनी के लड्डू—इसको दलकर खूब फटकले इसपर से छिलका बहुत उतरता है अथवा ओखली में पानी डालकर इसको खूब कूटलेवे और फटककर साफ करले ऐसा कि भीतरकी मींगी निकल आवे—फिर इसका चून पीसे—चाहैं निरा इसीका चून चाहैं आधा इसका और आधा गेहूंका मिलाकर घीमें भूनलेवे और बूरा डालकर लड्डू बांधले—चाहैं चाशनी करके बांधे पर पहिले अच्छे होते हैं—

शेष लड्डू चूरमेंके तिलके—गुरधानीके और मुरमुरों के रहे—उनका बनाना तो कुछ कठिन नहीं है—चूरमें

केको तो पुरी वा रोटी वा बाटीको महीन मीड़कर बूरा वा गुड़ मिलाकर बाँधलेते हैं-शेषतीनके लिये गुड़ वा बूरे की चाशनी करके इनको उसमें मिलाकर बाँधलेतेहैं—

चाशनी १ और प्रकारकी भी होतीहै जिसकी लौज वा चकती बनती हैं-उसकी रीति यहहै कि जैसे लड्डू की चाशनी बनाते हैं वैसेही इसको बनाते हैं-उसमें तो तार देखते हैं इसमें यह देखते हैं कि डालने से जमती है वा नहीं—

हलुवा वा मोहनभोग-यह इतनी चीजोंका बनताहै-(१) सूजी-(२) मैदा-(३) आटा-(४) कद्दू-(५) गाजर-(६) काशीफल-(७) आम इत्यादि सूजी-मैदा और आटेकेमें बराबरसे तनिकही कमघीडालने से अच्छा बनताहै-परन्तु यथाशक्ति वा रुचिकाभी डालकर बनाते हैं-पर अच्छा वही है जो खाने में मुखमें चिपके नहीं-

सूजीके बराबर घी डालकर कढ़ाहीमें भूनले जब भून जावे तो खौलता हुआ गरमपानी वा दूध सूजी से तिगुना उसमें डालदे और सूजी से ड्योढ़ा बूरा डालकर चलादे ऊपरसे कतरीहुई मेवा डालदे—

दूसरी रीति-मैदा वा सूजी १ सेर, मिश्री २ सेर, घी १ सेर, बादाम छिली पावभर-पिस्ता कतरेहुए आधपा-

ब-किसमिस आधपाव-गुलाब जल ४ तोले-पहिले मिश्री की चाशनी करले और भूभल पर अलग रखले फिर मैदा और घीको कढ़ाही में चढ़ाकर मध्यम आँच से भूने कोंचे से चलातारहै—जब मैदा में कुछ २ सुर्खी आजावे तब बादाम छिलीहुई और कतरीहुई डालदे— जब थोड़ी देर पीछे बादाम में भी सुर्खी आजावे तब चाशनी डालकर कोंचे से चलाता रहे-थोड़ीदेर पीछे पिस्ता और किसमिस भी डालदे और गुलाब जलका छींटा देतारहे जब हलुवा गाढ़ाहोजावे उतारले—यदि केसरिया करना चाहे तो १ सेर मैदाके हलुवे में १ तोला केसर पीसकर उस समय जब चाशनी डाले डालदे—

गाजरका हलुवा-मोटी २ गाजर लेवे-उनको ऊपरसे खूब छीलडाले-बीचकी लकड़ी भी निकालदे-कतले करके उबालले और फिर घीमें भूने कोंचेसे कुचलतारहे जब एकसा होजावे तब बूरा डालकर चलाता रहै और किसमिस डालकर उतार लेवे—

दूसरी रीति-छिलीहुई गाजर को कद्दूकस में कस लेवे-इस कसीहुई गाजरको कलईकी देगचीमें भरकर ऊपर से मुखबन्द करके आटेसे बन्दकर दे-और कोइले की आगपर रखकर गला ले जब गलजावे उतार

लेवे-इसको कलछी वा हाथ से मसलकर महीन कर ले-फिर घी में भूनकर और मिश्री डालकर खूब मिला ले—मेवा जो डालना चाहे डालदे परन्तु किस मिस अवश्यही डाले—

काशीफल को दोनोंओर से छीलकर और बीज निकाल कर टुकड़े करलेवे-चौड़े मुखके बटले में पानी भरकर उसके मुखपर कपड़ा बांधे और आगपर रखकर इन टुकड़ोंको उस बँधेहुए कपड़ेपर रखदे-किसी बासन वा सरपोशसे इनको ढकदे जिससे भाफ लगकर जल्दी सीजजावे-जब सीजजावे उतारले-काशीफल से दूनी मिश्री लेकर उसकी १ तारकी चाशनी करले-इस चाशनीमें उस सीजेहुए कद्दूको डालकर मन्दी आग पर कोंचेसे चला२ कर पावघंटेतक मिलावे-एकसेर कद्दूको ४ माशे केसर १॥ तोले पानीमें ४ घंटे पहिले से भिगो रक्खे-अब इस पानीको इसमें डालदे फिर मंदी २ आग से सेंककर हलुवा तय्यार करले—

आमका-मीठे २ आमका रस तीनसेर-खांड़ १ सेर गौका घी आधसेर-गौकादूध १ सेर-शहद पावभर-बहमन दोनों सोंठ सेमल की मूसली एक २ तोले बादाम छिलीहुई ४ तोले सालिममिश्री ४ तोले-सिंघाड़े

का आटा ४ तोले पीपल छः माशे खोलनजान छःमाशे कतरेहुये पिस्ता ४ तोले—

पहिले बादाम पिस्ता और सिंघाड़े को घी में भून ले—फिर आमका रस खाँड़ शहद और दूधको क़लई के बर्तन में मंदी आगसे पकाले और सब बाकी की बस्तु डालकर हलुवा बनाले—

पूरी—यह कईप्रकारकी होती हैं—फीकी—मीठी—नमकीन—मैदाकी—पूरनपूरी—लुचई—नागौरी इत्यादि—पहिली चार तो तू जानती है पूरन और नागौरी पूरी की रीति ये हैं—

पूरीका आटा—गूँदनेमें जो तनिक ढीला रक्खाजाता है तो घी बहुत और कड़ा रक्खाजाताहै तो कमलगताहै—पूरीकी लोई को दो प्रकारसे बेलकर कढ़ाही में डालते हैं—(१) परोथन लगाकर—(२) घी के हाथसे बेलकर—पिछली रीति अच्छी है—

नागौरीपूरी—पाँचसेर मैदामें १॥ सेर घी और १॥ छटाँक नमक एक छटाँक अजवाइन डालकर गुनगुने पानी से उसन लोई बेलकर घी में सेक उतारले—

पूरनपूरी—चनेकी दालको उबालकर उसमें आधा गुड़ डालदे जो पानी बहुतहो तो पहिलेही निकालडाले

फिर दोनों को सिलबट्टे से महीन पीसले-पीछे उसमें इलायची गोला डालकर और आटेकी लोई बनाकर कचौरी की भाँति भरकर बेलल्लेवे और कड़ाही वा तवे पर सेंक ले-गरम २ में ही घी डालकर खाय बहुत स्वाद लगती हैं-यह सखरीभी मानीजाती है परन्तु पूरीके नाम के कारण यहां बतादिया है नहीं तो रोटी में बताती—

कचौरी-यह भी एक प्रकार की पूरी है परन्तु इसके भीतर पिट्ठी इत्यादि कुछ भराजाता है इसलिये इसका नाम कचौरी होगया है-इसके भीतर इतनी वस्तु भरी जातीहैं-(१) उड़द की पिट्ठी-(२) आलूकी पिट्ठी (३) मूनीपिट्ठी-(४) वेसनकी पिट्ठी-यह कचौरी दो प्रकार की होतीहैं-(१) खस्ता और-(२) सादा-इन को कोई २ बेढ़ई भी कहते हैं इसकी पिट्ठी जितनी अच्छी होगी उतनाही स्वाद इसमें अच्छा होगा-पिट्ठी अच्छी जब होगी जब दाल खूब धुलीहुईहो और महीन पिसीहो उसमें मसाला भी अच्छा महीन पिसाहुआ हो-मसाला यह है-धनियां-मिर्च और गरममसाला जब पिट्ठीको लोईमें भरे तब हींगके पानीके हाथसे भरे तो कचौरी बहुत फूलतीहै-हींगका पानी यों बनाते हैं

कि १ माशे हींग पावभर पानी में घोलकर मिट्टीके बा-सन में रखले पहिले इस पानी में हाथ बोरखे तब पिट्ठी को तोड़े और लोईमें भरदे—

आलूकी पिट्ठी यों बनाते हैं कि आलुओंको उबा-लकर छीलले और खूब महीन पीसले—इसमें पिसे म-साले के संग थोड़ासा पिसाहुआ अमचूर और डालदे तो स्वाद और भी अच्छा होजाताहै—

भुनी पिट्ठी यों बनाते हैं कि उड़द की पिट्ठीको घी डालकर कढ़ाही में भून लेतेहैं फिर मसाला मिलाकर लोई में भरते हैं—

बेसन की मीठीपिट्ठी—बेसन में इतना मीठा डाल कर उसनले कि बहुत पतला न होजावे और मीठा भी कम ज्यादे न होजावे—

कचौरी का आटा—पूरी के आटे से तनिकही ढीला अर्थात् पतला रहताहै—सादी कचौरीमें तो कुछ कठिनता नहींहै तू बनातीही है—खस्ताकचौरी तुझपर नहींआती हैं सो बताये देतीहूं—इसको भी फीकी और नमकीन दोनों प्रकारकी बनाते हैं पर नमकीन अच्छी होती हैं—और कई दिनतक नहीं बिगड़तीं—

रीति ॥

पाँचसेर मैदा में सेरभर घी आधसेर तिलीका तेल दो सेर गुनगुना पानी पौनपाव पिसानमक डालकर तीनोंको उसनले पर हाथों में तेल लगाले तब लोई तोड़े उड़दकी पिट्ठी सवासेर महीन पीसकर उसमें ये मसाले महीन कूटकरडाले सोंठ धनियां मिर्च छटाँक २ भर—लौंग और जीरा तोला २ भर—पहिले पिट्ठीको कड़ाही में घी डालकर खूब भूनले हींगके पानीके हाथसे भरती जावे और हाथसे चपटाकर करके कड़ाही में छोड़ती जावे जब खूब मंदी आगसे सिककर लाल होजावे पौनासे उतार ले—जो कम खस्ता बनानी हों तो घी और तेल मैदामें कमडाले—चकले से बेलकर भी कड़ाही में छोड़सक्ते हैं पर हाथकी बढ़ाई हुई अच्छी होती हैं—

परांवठे—इसके कईनाम हैं—फैना—टिकड़ा—ढबरा—उलेटा—कटौरा—पलेटा इत्यादि इसमें घी कम भी लगता है और पूरियों से दुगुना तिगुना भी लगजाताहै—जैसा चाहे वैसा बनाले—आटे को मलाई वा दूध में गूँदने से अच्छे बनते हैं और बहुतही खस्ता होजाते हैं वा इस भाँति बनाने से कि लोई की पूरियां बेलकर और घी अच्छी भाँति उनपर लगाकर तह जमाले और फिर

इन सबकी चार तह करिके लोई बनाले और बेलडाले फिर घी का पर्त पहिले की भाँति लगादे और फिर चार तह करके लोई बनाले-इसीभाँति जितनी बेर करेगी उतनेही परत खजलेकेसे होजावेंगे-अब इसको कड़ाही वा तवेपर डालकर थोड़ा २ घी कलछीसे ऊपर नीचे डाल कर खूब सेंकले—कच्चा न रहनेदे क्योंकि इसके सिकने में तनिक देर लगती है—सादा बनाना चाहे तो १ वा २ पर्तही लगाकर सेंकले और इसी प्रयोजन से इसको निकाला है कि थोड़ा घी लगे और निखरा गिनाजावे सखरा न होनेपावे—

पूआ—यह मीठा होताहै—छोटेको पूआ और बड़े को मालपूआ कहते हैं—नानखताई भी इसीका भेदहै परन्तु जो नमकीन भी इसमें गिनीजावें (जो पकौड़ी कहलाती हैं) तो फिर कई प्रकार होजाते हैं जैसे बेसन की मूँगकी-मोठकी-पोदीनाकी-मेथीकी-पानकी-पालककी-पोईकी-कनकौआकी-अरवीके पत्तेकी-रतालूके पत्तेकी मूलीके पत्तेकी-बथुआकी-काशीफलके फूलकी-मूलीकी इत्यादि—

मीठेपुये में सौंफ डालदेने से अच्छा स्वाद होताहै और फूलते भी अच्छे हैं-इसके फैनको जितना हाथ से

अधिक मथा जावेगा उतनेहीपूये फूलेंगे–पूओंकी रीति तो जानतीही है—मालपूओं की इस प्रकारहै—आध-पाव सौंफको ढाईपाव पानी में औटाकर छानले—उस पानी को पाँचसेर गुड़ वा बूरे में घोलकर छानले फिर आठसेर मैदा और सेरभर दहीको इस मीठे पानीमें घोल कर खूब मथले पर इसका ध्यान रक्खे कि गुड़ वा बूरे में पानी इतना डाले जोकि आठसेरही मैदाको हो—

तई (जो चौड़ी कड़ाहीसी होतीहै) में घी चढ़ाकर कुल्हड़े वा लोटे में इस घोलको भरकर फैलाता हुआ डाले–उलट पलट कर खूब सेंकले क्योंकि कच्चे बहुधा रह जातेहैं और पौने वा थापी से निचोड़कर रखताजाय–

नानखताई—मैदा—घी और बूरा इनको बराबर लेकर उसनले पानी न डाले—थोड़ासा समुन्दरफैनभी सेर पीछे तीनमासे के हिसाबसे डालदे इसकी गोललोई बांध२कर आधे २ दो टुकड़े करले—पक्के कोइले सुलगा कर तीन ईंट रखले–१ तवंगे में कोइले और अलग सुलगा रक्खे–१ थालीमें कागज़ जमाकर कुछ थोरी २ दूरपर इन आधे टुकड़ोंको बराबर रखता जावे और फिर थाली को तीनों ईंटोंके ऊपर रखकर सुलगेहुये कोइलों का तवंगा इस थालीके ऊपर रखदे-इससे जब यह सिकके

बादामी रंगकी होजावें तब निकालले और दूसरी थाली कोइलों पर रखने को पहिले तय्यार रक्खे और इसी भाँति करतीजावे-सिकजाने की पहिचान यहहै कि जब नानखताई का रंग बादामी होकर नानखताई खिलजावे तो जान लेवे कि सिकगई-

पकौड़ी-इसमें भी फैनको जितना अधिक मथाजावेगा उतनीहीं अधिक फूलैंगी-और जितना पतला फैन होगा उतनाही अधिक घी लगैगा और स्वाद होगा-यहांतक कि बराबरसे भी अधिक घी लगजावेगा—

पहिले—बेसन की पकौड़ी बताती हूं बेसन अच्छा महीन लेकर नमक मिर्च पिसाहुआ और अजवाइन डालकर पतला फैन करले जितना फैनको मथैगी उतनी ही फीकी बनेंगी-पीछे कड़ाही में घी वा कड़वा तेल चढ़ाकर जब बोलने से बन्द होजावे पकौड़ियां तोड़ २ कर उतारले-जो इस फैनमें पोदीना-मेथी-बीन बँदारकर डालदे तो और स्वाद होजावेगा और जो पोई-पालक-पान-मूलीकेपत्ते-कनकौआके पत्ते लेकर दोनोंओर से बेसन में खूब लपेटकर घी में उतारले तो इनकी पकौड़ी कहलावेंगी—

अरवी वा रतालू के पत्तोंकी—पकौड़ी यों होती हैं

कि इनका फैन गाढ़ा रहता है और पत्तोंमें लपेटकर और डोरेसे बाँधकर घीमें पूरीकी भाँति उतारी जातीहैं—इनकी भाजीभी रसेदार इस रीतिसे बनती है कि गरम मसाले को घीमें डालकर और इन पकौड़ियों के कतले करके वा साबितही उसमें छौंककर पानी डाल देते हैं और नमक मिर्च और मसाला डाल देते हैं थोड़ीदेर में जब पानी पकजाता है तो उतार लेतेहैं—

काशीफल के फूलकी—इसका वेसन न गाढ़ा न पतला वरन बीचका रहताहै १ फूलको वेसनमें लपेटकर दूसरे फूलके भीतर रखते हैं फिर तीसरे फूलको लपेटकर इसके भीतर रखते हैं फिर तीनों फूलोंको वेसनमें और लपेटकर घी वा तेलमें पूरीकी भाँति उतार लेतेहैं—

मूली वा बथुआकी—इनकी रीति यह है कि मूली के कतलेकरके वा बथुएके सागको बीन बँदारकर उबाल ले जब उबलजावे निचोड़ डाले पीछे सिलबट्टे से पीस डाले इतना महीन कि गुड़ी न रहने पावे—इसमें खिले चनेका चून मिलावे और गरम मसाला और नमक मिलावे—इसकी अब गोलियाँ बाँधकर पूरीकी भाँति मंदी आग से सेंककर उतारलेवे—

केलेकी फली—को लेकर उबालले और छील डाले

पीछे खूब मथले खिले चनेका आटा गरम मसाला और नमक मिलाकर पूर्ववत् पूरीकी भाँति उतारले-

चन्द्रसेनी-(जिनको लखनऊ में बैंगनी बोलते हैं)-यह बैंगन-आलू और काशीफल की बनती हैं-इस प्रकार कि बेसन में नमक मसाला डालकर तनक गाढ़ा फैन करले और इनके टुकड़े इस बेसन में लपेट २ कर और पकौड़ियों की भाँति घी वा तेलमें उतारले-

चीला-यह दो प्रकारके मीठे और नमकीन होते हैं मीठे इसप्रकारसे बनतेहैं-कि गेहूंके आटेमें गुड़ वा बूरा मिलाके बनातेहैं-इसका फैन भी पूओंकी भाँति पतला रहता है-इसका फैनभी जितना मथा जावेगा उतनेही अच्छे चीलेहोंगे-

नमकीन-दो प्रकार के होते हैं-एक बेसन के और दूसरे पिट्ठीके पर पिट्ठी भी दो प्रकारकी होती हैं-१ तो दालको पानीमें भिगोकर छिलके धोकर पीसतेहैं-दूसरे सूखी दालका आटा पीसकर पानीमें बेसन की भाँति घोलकर मथलेतेहैं-पिट्ठी मूँग और मोठ दोहीकी होती है-तवे वा कड़ाही में पहिले थोड़ासा घी डालकर सब में फैलादे पीछे थोड़ासा फैन (पिट्ठी वा आटे वा बेसन का जिसके करनेहों) उसमें डालकर हाथसे पतला २

फैलाता जावे और ऊपरसे जो पिट्ठी उतरै उसको उता-
रताजावे पानीके हाथसे सबको एकसा करती जावे जब
सब एकसा होजावे तब एक हाथ सबपर फेरदे जिससे
सब बराबर होजावे पर इस काममें फुर्ती करनी चाहिये,
देर न लगानी चाहिये-इसके पीछे अब कल्छी में तवा
हुआ घी लेकर चीलेके किनारों पर डालती जावे ताकि
घी चीले और तवेके बीचमें चलाजावे-थोड़ा थोड़ा सा
घी चीलेके ऊपरभी सबपर लगादे-और पतले कोंचेसे
इस चीलेको उलटकर दूसरी ओरसे तवे वा कड़ाही पर
डालदे और थोड़ासा घी फिर किनारों पर डालदे ताकि
दोनोंके बीचमें जारहै-इसभाँति दो एक बेर करे और
ऊपर की ओरसे भलीभांति सेंके क्योंकि इधर कच्चे रह
जानेका भय रहताहै बरन लोटी इत्यादि वस्तु ऊपर से
रखकर सेंके तो कच्चेका डर न रहैगा-

बड़े-यह मूँग और उड़द दोनोंकी पिट्ठीके होते हैं
पर उड़दके अधिक होतेहैं और सुस्वादभी होतेहैं-बड़े
एक तो साधारण होतेहैं जो पिट्ठीकी लोई बनाकर च-
पटी करके कड़ाही में तललिये जाते हैं चाहैं घीमें चाहैं
सरसोंके तेलमें (जो निरा सरसोंकाही हो हुआ आदि
का मेल उसमें न हो) घी वा तेल कड़ाही में जब खूब

गरम होजावे कि बड़े डालने से झाग न उठें तब बड़े डालने चाहियें इससे पहिले न डालने चाहियें नहीं तो कड़ाही के तेलमें झाग उठ २ कर कड़ाही भर जावेगी बरन उफनकर तेल आगमें निकलजावेगा-इसकी पहिचान यहहै कि पहिले थोड़ीसी पिट्ठी कड़ाहीमें डालकर देखले कि झाग उठते हैं वा नहीं जो उठें तो जाने कि तेल अभी कच्चाहै जो न उठें तो जाने कि पकगया इसलिये तेलमें जब कभी कोईसी वस्तु पकावे तो पहिले इसीभांति तेलको देखलेवे—

मेवाका बड़ा-उड़दकी महीन पिसीहुई पिट्ठीको ले चकले पर वा औंधी थाली पर भीगा कपड़ा बिछाकर पानीके हाथसे लोईको उसपर चपटादे जब चौड़ी होजावे तब उसमें मसाला बुरक दे जो आगे बतलातीहूं-जब मसाला बुरकचुके तो दूसरी चपटाईहुई लोईको इस कपड़े परसे हाथकी हथेलीपर उठाले और इस मसालेबुरकीहुई के ऊपर ऐसीजमादे कि दोनोंके किनारे ठीक मिलजावें-अब इन किनारोंको पानी लगाकर दोनोंको ऐसा चिपकादे कि एक होजावें इसीभांति जब दश पांच तय्यार होजावें तब घीमें पूरीकी भांति उतार २ कर रखलेवें जब सब उतर आवें तब अच्छा मीठा जमाहुआ दही लेकर

कपड़े में छानलेवे और उस में नमक काली वा लाल मिर्च भुना हुआ जीरा पीसकर मिलादेवे और इन बड़ों को उन में डालकर दही दोनों ओर को लपेट लेवे बहुत ही स्वादिष्ठ होते हैं-

मसाला जो बड़े के भीतर भराजाता है इसप्रकार बनता है कि सफ़ेद जीरा भुना और कुटा हुआ-गरम मसाला कुटाहुआ-एक बड़े में १ माशे बुरकाके ४ साबित कालीमिर्च-कतरे हुये गोला बादाम और पिस्ते चार पांच चिरौंजी और धुली हुई किसमिस रक्खे-

करारा-यह भोजन भरतपुर में विशेष कर बनता है यहांतक कि ज्योंनारों में भी परोसा जाता है-बनता इसप्रकार है कि मूंगकी पिट्ठी को महीन पीसकर और नमक मिर्च मसाला डालकर यातो मोटे २ चीले करलेवे या बड़े २ मुँगोड़े तोड़लेवे पीछे इनको हाथसे तोड़ तोड़ कर और महीन करके रक्खे कड़ाही में थोड़ा सा घी गरम करके और गरममसाले का छौंक देकर इसको छौंकदे और कुछ पानी भी डालदे जिस से कुछ नरम होजावें और जलने न पावें-जो मुँगोड़ों में नमक मिर्च मसाला थोड़ा डाला होवे तो इससमय और डाल देवें कि ठीक होजावे-

यहां तक तो मैंने तुझको निखरे भोजन बनाना बताया जो घी वा तेल के संयोग से अग्नि पर पकाये जाते हैं अब तुझको दूसरे प्रकार के बताती हूं जो सखरे कहलाते हैं–

(२) सखरा वा कच्चा

भोजन वह कहलाता है जो केवल अन्न पानी और अग्नि के संयोग से बनाया जाता है–ऐसे भोजन को चौके से बाहर नहीं लेजाते हैं न चौके में से दूसरी वस्तु को छूते हैं जो चौके से बाहर रक्खी हुई होती है नहीं तो छू हुई वस्तु भी सखरी गिनी जायगी–यदि बाहरसे कोई चौके में की वस्तु को छू लेवे तो चौका बिगड़जाताहै–ऐसा मान रक्खा है–इस बात का बहुत बड़ा सोच विचार हमलोगों में है इसका मूल कारण कुछ ही हो परन्तु प्रचार ऐसा ही होरहा है और ऐसी रीति होगई है कि ब्राह्मण की बनाई रसोई के अतिरिक्त १ जाति दूसरे के हाथकी बनाईहुई को नहीं खाती चाहै वह उससे ऊंच हो वा नीच और कहीं २ तो इसमें भी विचार और भेद है कि बहुत से केवल गौड़ ब्राह्मणही की बनाई को खाते हैं अन्य ब्राह्मणकी को नहीं जैसे गौतम सारस्वत कान्यकुब्ज इत्यादिकी और कोई २ केवल कान्यकुब्जके

ही हाथ की बनाई हुई को खाते हैं जैसे पूरब के श्रीवा-स्तव वा अन्य कायस्थ कोई २ अपनी स्त्री तकके हाथ की बनाई हुईको भी नहीं खाते अपनेही हाथकी बनाई हुई को खाते हैं-इस चौके की रसोईहीने हमलोगों का खान पान एक नहीं होने दिया है नहीं तो सबका एक ही है जैसे पक्की वा निखरी सब की सब कोई खाता है यहां तक कि लोधे जाट गूजर की बनाई हुई पूरी को ब्राह्मण खाते हैं-

हलवाई की दूकान की पूरी कचौरी सब खाते हैं यहां तक कि चौसेनी और बारहसेनी बनियों की दूकान की (जिनके हाथ का छुआ कोई २ पानी भी नहीं पीता है) बनी हुई पूरी कचौरी सब कोई खाते हैं-

इस खान पान और सखरे निखरे के भेदका मूल कारण कुछ भी हो परन्तु अब कोई सिद्धान्त ज्ञात नहीं होता-किसी ने किसीप्रकार सखरा माना है किसी ने किसीप्रकार जैसे कोई २ जबतक दाल में नमक न पड़े तबतक उसको सखरा नहीं मानते पर वैसे भरभूंजे के दाल भात तक को कोई सखरा नहीं मानते-जैसे धान की खील बौहरी (जो उबालकर भूनते हैं) परमल (जो ज्वार मक्का इत्यादि को उबाल कर बनाये जाते हैं) चने

जो हल्दी का पानी मिलाकर भूने जाते हैं-मुरमुरे के लड्डू जिनमें भरभूंजे के घर का पानी पड़ता है नमक मिर्च की पीली दाल कि वह भी पानी पड़कर बनती है-कोई सिद्धान्त आजतक इस सखरेका समझमें नहीं आता पर प्रचार के अनुसार मान लिया जाता है अब इस थोड़े झगड़े को छोड़कर तुझको बनाने की रीति बताती हूं इसमें सबसे पहिले रोटीहै-

रोटी-सबसे अच्छी गेहूं के आटे की होती है पर बाजरा-मक्का-ज्वार-ज्वारउड़द-चना इत्यादि की भी बनाते हैं-यह कईप्रकारसे बनती है जैसे पनफती चकले बेलनकी-खमीरी-डबलरोटी-पावरोटी आटेकी जितना माँड़ा जावेगा और लोच दिया जावेगा रोटी उसकी उतनीही अच्छी होगी-

पनफती-उसे कहते हैं जो परोथन लगाये विना, केवल पानी के हाथ से पोई जाती है-दूसरी को परोथन लगाकर चकले बेलन से बनाते हैं—

खमीरी-१ सेर गेहूं के आटे वा मैदा में १ छटाँक खमीरी रोटीका वा मामूली खमीर बताशों का वा जलेबियों का डालकर पावभर पानी में भिगोकर रखदे-जब थोड़ी देर होजावे तब ठण्ढे पानी में इस आटे को गूंद

ले पर आधसेर वा पाँच छःछटाँक पानी देकर खमीर तय्यार करले—जो जाड़े हों तो इस आटेको गरम स्थान में रक्खे और जो गरमी हो तो ठण्ढी जगह में रक्खे—दो घंटे पीछे जब खमीर तय्यार होजावे लोई तोड़ २ सूखी मैदासे लपेटकर बना २ कर रखता जावे—पीछे इस लोई को हाथ से बढ़ा २ कर आध अंगुल से कुछ कम मोटी रखकर तवेपर डालदे जब कुछ सिकजावे तो फिर उलट कर दूसरी लंग से डालदेवे—इसीभाँति सेक लेवे जब बादामी रंग रोटी का होजावे तब उतारकर अँगारों पर चारों लंग से सेकले और जब सिकजावे अर्थात् पूरीकी भाँति फूल जावे तो उठाकर कपड़े से पोंछ डाले और घीसे चुपड़कर रखदे— खमीर के बनाने की रीति यों है कि छटाँक भर औटेहुये दूधमें जब ठण्ढा होजावे छःमाशे बताशे और तीनमाशे कुटीहुई सौंफ आधपाव गेहूं के आटेमें सबको गूंदले—थोड़ी देरतक हथेलीसे खूब गूंदता रहे पीछे कपड़े वा बर्तन में रखदे—चार पहर पीछे इस आटेके भीतरका आटालेले ऊपरका कुछ नोचकर छोड़दे-और थोड़ा सा आटा और दूध और लेकर इसमें और गूंदडाले—इसको भी ४ पहर तक रक्खा रहने दे बस खमीर तय्यार होगया—यह गरमी के मौसम में होस-

का है-जाड़ों में आठ पहर में आटा वदले तब होगा—

डबलरोटी और पावरोटी-यह अंग्रेजी भोजनहै इन्हों ने लोगों में अभीतक कम प्रचार पाया है-इनके बनाने में झगड़े भी बहुत करने पड़ते हैं इसलिये इनको छोड़े देती हूं—

अंगा-तो जानतीहीहै कि कड़ा आटा गूँदकर मोटे २ जो रोटीकी भाँति बिनतवे के आगपर सेके जाते हैं-पर जो छोटी २ बनाई जाती हैं वे अँगाकरी कहलाती हैं जो ऐसेही कड़े आटेकी बनती हैं और उनको मट्ठे (जो छाँकमें बनाये जाते हैं) की भाँति गूँदकर कोइलों पर सेकते हैं-यह अंगों से स्वादिष्ठ होतीहैं—

दाल—कई नाजकी होतीहैं-मूँग-उड़द-अरहर-मटर-चने-मसूर-मोठ-इत्यादि की-छिलके की और धुलीहुई दो प्रकारकी होती है और धुलीहुईभी दो प्रकार की होती है (१) तो तुरत पानी में डालकर जब भीजजावे और फूल आवे उसका छिलका पानी में धोकर अलग करलेते हैं (२) तेल पानी का हाथ लगाकर रातभर ढककर रखदेते हैं और सबेरे धूपमें सुखादेते हैं और जब सूखकर छिलका अलगसा होजाता है उसको ओखली में डालकर मूसल से कूटलेते हैं तो

छिलका बिलकुल उतरजाताहै—यही प्रकार अच्छा भी है क्योंकि इसमें स्वाद भी अच्छा रहताहै और पकाने में सोंधापन रहताहै—

उड़दकी दाल— पानीमें भिगो—धो—छिलका उतार कर रखले—एक बटलेमें अदहन औटाले और उतारले—दूसरे बटले में (सेरभर दालके लिये) १ छटाँक घी में गरम मसाले का बघार दे और उस अदहन को उसमें उलटदे और दालको डालदे—पानीइतना डाले कि दाल से १ अंगुल उँचारहै—ऊपरसे टकेभर नमक डालदे—जब गलजावे तब उतारकर नीचे अंगारों पर रखदे— जो घी अधिक डालना होवे तो पावभर दही वा मलाई डालदे—नहीं तो सादी बनाले—ये मसाले कूटकर डालदे— सोंठ और धनियां पैसे २ भर—दालचीनी छदाम भर-दो इलायची बड़ी (कूटकर) कालीमिर्च जितनीखावे—राई और ज़ीरेका बघार पीछेसे और देदे—जो इसकी वादी दूरकरना चाहे तो पच्चीस दाने कड़ (अर्थात् कसूम के बीज) की १ पोटली कपड़े की बांधकर रँधती समय डालदे पीछे निकाल लेवे—

दूसरी रीति—उड़द की दाल को धोकर छिलके उतारले—पहिले गरम पानी कर रक्खे १ बटले में घी चढ़ा

कर-पानीमें पिसी हल्दी-धनियां और लालमिर्च भून ले-जब मसाला भुनजावे अर्थात् हल्दी की हल्यांद जाती रहै-दाल को डालदे-दाल से एक अंगुल ऊंचा पानी रक्खे नमक रुचि अनुसार डालकर ढांप दे-जब दाल गलजावे तब उतार अंगारों पर रखदे-अब इसमें सोंठ दालचीनी कालीमिर्च इलायची पीसकर डालदे और कलछी से मिलादे—

उड़दकी दाल धुलीहुई आधसेर-अदरक कटाहुआ दो तोले-मलाई आधसेर-केसर तीन माशे-नमक मिर्च जितना चाहिये-जीरा ४ माशे इलायची छोटी २ माशे बादाम छिलीहुई आधपाव-डेढ़सेर पानी में धनियां मिर्च पीसकर मिलादे और आगपर चढ़ा दे जब पानी उबलने लगे तब दाल उसमें डालदे-आध घण्टे में जब पानी दालकी बराबर आजावे उसमें अदरक और नमक डालदे और आगको नीचे से निकालले-इस समय के लिये केसर और बादाम को पहिले से ही पीस छानकर तय्यार रक्खे जिसमें मलाई मिलाकर और थोड़ा गरम करके तुरन्त उस समय डाले जब आंच निकले-और आध घण्टे तक उसको मुखबन्दकरके अंगारों वा कोइलों की आगपर रक्खा रहने दे-अब दाल तय्यार होगई—

इस समय घी को खूब गरम करके इलायची और ज़ीरा उसमें डालकर दालको बघार दे और खूबचलादे-

मूँगकीदाल-भी इसीभांति होती है जैसे उड़द की परन्तु उस में कभी २ पालक वा मेथी का साग भी डाल देते हैं-इस में सोंठ नहीं डालते शेष मसाले धनियां इत्यादि डालते हैं-इसमें हींग और ज़ीरे का छौंक मुख्य कर देते हैं—

मूँग की दाल-मुगली ज़ाफ़रानी-सेरभर धुली हुई दाल ले-धनियां बिना छिलके का दो तोला ले-मिर्च जितनी खावे-डेढ़ सेर पानी में पीसकर क़लईदार बर्तन में आगपर चढ़ादे-मंदी २ आग लगने दे जब पानी दालकी बराबर होजावे तब आग पर से उतारले और आधे घंटे तक मुख बन्द करके अंगारों पर रक्खी रहने दे जब कुछ गाढ़ी होजावे उस समय उसको कलछी से खूब घोट डाले-आधपाव बादाम छिली हुई को पानी में पीस छानकर सवासेर कच्चे दूध में मिलाकर दाल में डालदे-और खूब कलछी से चलादे-पीछे से इसमें पावभर मलाई और डालदे और इसको भी खूब घोटदे-नमक इस समय ठीक करले-१ दूसरे बर्तन में तीनपाव घी को खूब गरम करके तीनमाशे इलायची का बघार देकर इसमें

दाल को उड़ेल देवे–बघार देती समय चारमाशे केसर को थोड़े से पानी में पीसकर और डालदे—

ठड़ी वा साबित मूँग–और मसूर–भी रँधती है जो चांवलों के संग खाई जाती हैं–इसकी रीति यहहै कि–मोटी २ मूँग रोलकर भाड़में १ बालू से उकरवाले–पीछे राँधे–जब गलजावे तब उसमें थोड़ा चाँवलोंका पसाया हुआ माँड डालदे तो अधिक सोंधी होजाती है भाड़ में भुनवालेनेसे कोई कुड़कू वा कच्ची मूँग नहीं रहनेपाती–

अरहरकीदाल–इसको पानी में भिगोकर धोडाले–अदहन औटाकर दालडालदे और सेर भर दालमें १ छटाँक गुड़ १ छटाँक अमचूर और एक छटाँक दहीडाल दे–मसाला भी डालदे पर इसमें सोंठ नहीं पड़ती है–इसमें खटाई अधिक रहने से स्वाद अच्छा रहताहै दूसरी रीति इसकी माँडिया के नीचे लिखी है—

मोठ मटर मसूरकी दाल तू मामूली तौरसे राँधना जानतीही है दालका पानी–यह मूँग वा मोठकी दाल का रोगी मनुष्य के लिये बनाया जाताहै–पहिले दाल को पानी में खूब धोडाले और दशगुने पानी में पकावे–पकते समय थोड़ा सा नमक डालदे जब पकजावे तो उतारले और कपड़े में पानी को छान ले–जो स्वाद

अच्छा करना चाहै तो हींग जीरेका बघार देदे—थोड़ी सी कालीमिर्च और बड़ी इलायची पीसकर डालदे—यह पथ्य उस रोगी को दिया जाताहै जिसको बहुतसे लंघन होचुके हों—जितने लंघन कमहुये हों उतनाही गुना पानी कमलिया जाता है—

दलिया—यों तो यह कई नाज ज्वार मक्का इत्यादि का बनता है जिसको थूली वा महेरी कहते हैं परन्तु जो दलिये के नामसे प्रसिद्ध है वह गेहूं का ही बनता है यह स्वल्प भोजन है—गेहूं को पानी में धोकर सुखालेवे और भाड़पर १ बालूसे भुनवाले—पीछे उसको दल डाले और थोड़ासा घी कड़ाही वा बटले में डालकर भूनले—इसके पीछे १ बर्तन में दूध वा पानी आगपर रक्खे और खूब गरम करले पीछे थोड़ा २ सा इस भुने दलिये में से इस दूध वा पानी में जो आगपर रक्खा है डालता जावे और कलछी से चलाता जावे कि कहीं गुठले न पड़जावे जब खूब पकजावे नमक वा बूरा डालकरखावे—

भात—यह भी इतने नाजका बनताहै—चाँवल—बाजरा—समाँ—चैना—कँगनी—पसाई—कोदों इत्यादि का—परन्तु चाँवल और बाजरे का बहुधा होताहै—बाजरेको थोड़े से पानीमें डालकर ओखली में मुसल से खूब कू-

टते हैं यहाँ तक कि उसके भीतरकी मींग निकल आती हैं- बाजरा जितना कुटेगा उतनाही अच्छा भातहोगा-समाँ इत्यादि का भी भात कूटकरही बनाते हैं-इनका कूटना और भी कठिन है उन में बहुत छिलके होते हैं जो बहुत देरमें उतरते हैं-मुख्य भात चाँवल का ही कहलाता है-और चाँवल जितना महीन लम्बा और पुराना होता है उतनाही अच्छा भात बनता है-बहुत से चाँवलों में महक होतीहै चाँवल के भी कई व्यञ्जन बनते हैं-भात-खिचड़ी-ताहरी-खीरइत्यादि और भात भी कई प्रकारका होताहै जैसे सादा-केसरिया-नमकीन-मीठा-मुसलमान लोग इसी में मांस डालकर पुलाव बनातेहैं-चाँवलों को बीन फटक कर फिटकरी के पानीसे तीनबेर धोडाले और पानी को खूब औंटालेवे और चाँवल उसमें डालदे-पानी को चाँवलों से छःसात अंगुल वरन १० अंगुल ऊंचा रहने दे-पानी चाँवलोंसे तिगुना होना चाहिये-इसमें थोड़ीसी सोंठ वा अदरक कूटकर डालदे-इसमे चाँवलों की बादी निकलजाती है जब चाँवलों में १ कनी रहे तब कपड़े से बटले का मुख बाँधकर और उलटाकरके माँड़को पसा दे और थोड़ासा घी डालकर अँगारों पर रखदे-इसका ध्यानरहे कि पानी

पसाकर सब निकाल दे–रहने बिल्कुल न दे अँगारोंपर रखकर बटलेको दो तीनबेर खूब हिलादे और दो तीन बूंद गुलाब वा केंवड़े के इतरकी डालदेवे तो बहुतही अच्छी सुगन्ध होजावेगी–जो नमकीन बनाना चाहे तो थोड़ासा नमक डालदे—

केसरियाभात–चाँवलों को धोकर अदहन में चढ़ा दे सेरभर में छःमाशे केसर पीसकर डालदे और बूरा भी फिर गरममसाले का छौंक देदे–थोड़ीसी जावित्री और खटाई भी डालदे—

मीठेचाँवल—पावभर अच्छे चोखे धुले चाँवल ले उसमें उतनाही घी उतनाही बूरा उतनाही दूध उतनाही पानीडालकर १ साथ चूल्हेपर चढ़ादे और धीमी २ आग से पकावे चाँवल एक २ खिल जावेगा—

मीठेकेसरिया–१ सेर अच्छे महीन चाँवल लेकर तीन पानीमें धोडाले–डेढ़सेर पानी में डेढ़तोला हारसिंहार की डण्डी और एक तोला केसर पीस लेवे और सेरभर मिश्रीकी चाशनी जैसी मुरब्बेको करतेहैं करले–पावभर घी बटले में चढ़ाकर बीस लौंग और तीन माशे बड़ी इलायचीका बघारदे–उसमें केसरका पानी और साथही उसके चाँवल डालदे–जब चाँवल आधे गलजावें तब

पावभर घी गरम करके उसमें और डालदे-मंदी २ आग से उसे पकनेदे पीछेसे ये मसाले और मेवा भी डालदे छोटी इलायची तीनमाशे-जायफल १ माशे जावित्री १ माशे-मेवा आधसेर तक जो रुचे डालदे और मुख ढककर कोइलोंपर रखदे ऊपरभी कटोरे में भरकर कोइले सुलगे हुए रखदे-इनमें बराबर तकका घी लगसक्ताहै-

दूसरी रीति-एक सेर चाँवल लेकर चारसेर पानी में धोडाले और १ घण्टे तक पानी में भिगो रक्खे-परन्तु चाँवल बहुत महीन और लम्बे होनेचाहिये बरन घटिया नहीं-१ सेर बूरमें तीनसेर पानी डालकर आगपर चढ़ादे जब उफान आवे तब आधपाव दूध डालदे और झागों को उतारकर अलग करलेवे-थोड़ी २ देर पीछे दूध के छींटे देताजावे और झाग उतारताजावे-जब झाग बिल्कुल न रहे तो कपड़े में छानकर अलग रखदे-अब आधपाव घी लेकर बटलेमें डाले और आगपर रखदे-डेढ़२ माशेलौंग इलायची दोमाशे, दालचीनी डेढ़माशा, सौंफ-डेढ़माशे, कालीमिर्च पीसकर इसमें डालदे जब बघार तय्यार होजावे तो चाशनी को इसमें बघारदे और तीनपाव पानी इस चाशनी में डालदे जब बघार लग-जावे तब चाँवलोंको इस चाशनी में डालदे और इत-

नाही मसाला कूटकर और डालदे और खूब मिलादे-ढक्कन से ढककर आगपर रक्खा रहनेदे पर यह देखले कि पानी चाँवलोंके बराबर आजावे तब आधपाव दूध इसमें और डालदे और १ घण्टे तक दम होनेदे-पीछे उतार ले आधपाव घी और किशमिश और डालदे—

गजरभत्त-यह गाजर और आटेका बनताहै-इसमें चाँवल नहीं डाले जाते हैं तो भी भातके नामसे प्रसिद्ध है-यह भोजन विशेषकर ग्रामनिवासियों का है-गाजर को छील चँदारकर टुकड़े करले और उबालले-भीतरकी लकड़ी फेंक देनीचाहिये-जब उबलजावे तो उसमें जौ इत्यादिका आटा डालकर पकाले कलछीमे खूब चलाता जावे इसको मठा वा छाँछके संग बासा करके खाते हैं-

खिचड़ी-यह मूँगकी दालकी बहुधा बनती है परन्तु उड़द और अरहर की दाल की भी बनाते हैं-और दो भांति की बनाते हैं सादा और भुनीहुई-कोई मसाला डालते हैं कोई नहीं डालते परन्तु भुनीहुई खिचड़ी बिना मसाले के अच्छी नहीं बनती है-सादा खिचड़ीके बनाने में तो कुछ बात नहीं है तू जानतीही है-

भुनी खिचड़ी-इसप्रकारबनाते हैं कि धुली मूँगकी दाल और चाँवलोंको घी में भूनले-पीछे निकालकर

गरममसाले से छौंक नमक मसाला डाल अदहन का पानी एक अंगुल ऊँचा भरदे और ढकदे पीछे थोड़ासा घी और डालदे और अँगारोंपर रखदे सब खिलजावेगी-

दूसरी रीति-सेरभर चाँवल-आधसेर धुलीमूँग की दालले-आधसेर घी-तीन तोले नमक-४ माशे काली मिर्च-छः२ माशे लौंग और दालचीनी-४ माशे जीरा-पहिले दाल चाँवलको खूब धोडाले-पीछे पानीको किसी चौंड़े मुखके बासनमें आगपर चढ़ावे-दाल चाँवलोंको चलनी में भरकर इस बासन के मुखपर रखदे-आध घंटे तक रक्खी रहनेदे फिर उतार ले अब दो तोले घी को और एक २ माशे लौंग और इलायची तथा डेढ़ पाव पानीमें बघार देकर अलग रखदे-पीछे और घी डालकर हींगका बघार देवे-और इसमें उस खिचड़ी पिसेनमक और कुटे हुए मसाले को डालदे और कलछी से खूब उलट पलट करके भूनले पीछे अँगारोंपर रखकर मुख ढांप कर रखदे १ घण्टे पीछे उतारले—

इसीभांति उड़द की दाल की बनालेवे पर उसमें दम देतेसमय अदरक को कतरकर और डालदेवे—

खीर-यह चांवल और दूधकी बनती है इसको 'तस मई' भी कहते हैं इसमें चावल और दूध उम्दा होने

चाहिये-निपनिया दूधको लेकर मंदी आगसे औटावे जब चौथाई दूध जलजावे तब उसमें चाँवल (जो पहिलेसे धुलेहुये और घी में भुनेहुये तय्यार रहनेचाहिये) सेर पीछे छटांक के हिसावसे डालदेने चाहिये-कतराहुआ गोला-छिली और कतरी हुई बादाम और धुली हुई किसमिस डाल देनी चाहिये-सेर पीछे पावभर बूराडालना चाहिये कोई २ इसमें घी भी डाल देते हैं—

तत्तीखीर अच्छी नहीं लगती ठराढी स्वादिष्ठ होती है-ठराढी होनेपर गुलाव वा केवड़ेका जल डालदे तो और भी अच्छी होजाती है—

इसको कोई निखरी और कोई सखरी मानते हैं पर अधिकतर लोग भुने चाँवलोंकी खीर को निखरी और घी में बे भुनोंकी को सखरी मानते हैं—

कोई २ तवाखीर डालकर खीर बनाते हैं-कोई २ चाँवलोंके बदले मखाने डालकर बनाते हैं और उसको फलाहार में समझते हैं-

मुसल्मान खीर तो कम पकाते हैं वह चाँवलों का आटा पीसकर दूध में डालकर खीर की भांति पकालेते हैं जिसे वह 'फ़ीरनी' कहते हैं—

छेनाकी खीर-दो सेर दूध कड़ाही में औटावे-एक

उफान जब आजावे तो उसमें छटांकभर खट्टा दही वा दूसरी कोई खटाई डालदे और खूब मिलादे-इससे दूध फट जावेगा-जब सब दूध फटजावे-तब कपड़े में छान कर पानी निकालदे और कपड़े में लटकादे पानी निकल कर जो कपड़े में बचरहे वही छेना कहलाता है-अब चाशनी तय्यार करनी चाहिये-पावभर चाशनी में जब वह खूब गरमहो छेना डालकर खूब चलादे और आध घंटे तक ढका रहनेदे-फिर दो सेर दूध कड़ाही में चढ़ावे और जब अधऔटा अर्थात् आधा दूध जलजावे तब उसमें यह छेना डालदे पर यह ध्यान रहे कि दूध औटते में मलाई न पड़ने पावे न किनारोंपर जमने पावे-इस-लिये कोंचे से खूब चलाती रहे-और छेना खीर में सब एकदम से न गेरदे थोड़ा २ करके डालती जावे और चलाती रहे-अब इसमें कतरेहुए पिस्ते १ तोला-छिले और कतरे बादाम १ तोला-किसमिस छः माशे-छोटी इलायची का चूरा छः माशे डालकर मिलादे-जब थोड़ा गरम रहे तब १ छटांक गुलाब जल डालकर मिलादे-यह बंगाल देशका भोजन है—

ताहरी-यह कईप्रकार की होती है (१) चाँवल बड़ी की (२) चाँवल मँगोड़ी की (३) चाँवल आलूकी

(४) चांवल बूट (हरे छिलेहुए चने) की इत्यादि-इसमें भी चांवल महीन और पुराने होनेचाहिये-मँगोड़ी वा बड़ियोंको कुछ फोड़कर और घी को बटले में डालकर भूनलेवे-पीछे इन भुनीहुई मँगोड़ी वा बड़ी को चांवलों के संग गरम पानी में चढ़ादे और आगपर रखदे जब पानी जलनेपर आजावे तब नमक मसाला डालकर अंगारों पर रखदे—आध घंटे पीछे उतारले—

बड़ी वा मँगोड़ी वा चनौरी-पहिले इससे कि मैं इनके पकाने की रीति बताऊं इनके बनाने की क्रिया बतातीहूँ-बड़ी उड़दकी दालकी-मँगोड़ी मूँगकी दाल की और चनौरी चनेकी दालकी होती हैं यह सद(टटकी) और सूखी दो प्रकारकी होती हैं—

दालको लेकर पानी में रातको भिगोदे जब फूलकर भीगजावे तब उसको धोकर उसका छिलका उतार लेवे और ऐसा धोवे कि निरी दाल निकलआवे और सब छिल के दूरहोजावें-अब इसकी महीन पिट्ठी सिलबट्टे पर पीस लेवे-जब पिट्ठी पिसजावे तो इसमें मसाला महीन कूट कर डालदे चाहै तेज चाहै मंदा जैसा खानाहो-मसाला यह है-धनिया मिर्च (उड़दकी पिट्ठी में सोंठ और तेज-पात और डाले) हींग ज़ीरा सफ़ेद-लौंग इलायची-पिट्ठी

को जितनी हाथसे पानी डाल २ कर घई वा फेंटी जावेगी बड़ी मँगोड़ी उतनीही हलकी और फोकी होंगी—जब इसभांति पिट्ठी तय्यार होजावे तो चटाई वा सिरकी पर इसकी बड़ी वा मँगोड़ी तोड़देवे और धूपमें सुखालेवे—जब बिल्कुल सूखजावें उतार कर रखले—सद पिट्ठी की मँगोड़ी अच्छी होती हैं पर बड़ियों को बहुधा पिट्ठी को खट्टा करके बनाते हैं—अर्थात् पिट्ठीको पीसकर एक रात भर और कोई कोई १ रात और १ दिन रक्खी रहने देते हैं—इतनेहीमें खट्टी होजातीहै—फिर बड़ी तोड़ते हैं—तीन दिन से अधिक पिट्ठी को नहीं रखते हैं सो भी जाड़ोंमें—गरमियों में १ दिनमेंही उतनी खट्टी होजाती है—वर्षा ऋतुमें पिट्ठी शीघ्रही खट्टी पड़जाती है इसीलिये इस ऋतुमें बड़ी मँगोड़ी नहीं बनाते—यह भी कारण है कि इस ऋतुमें बादलों के कारण सूखनेका भी अवसर नहीं मिलता सड़बुस जाती है—

चनौरी—को चनेकी दाल भिगोकर और उसकी पिट्ठी पीसकर मँगोड़ी की भांति तोड़कर बना लेते हैं—अब इनके रांधने की क्रिया यहहै कि इनको लोढ़ी से तोड़कर कुछ महीन करले और १ बटले में कुछ घी डालकर आग पर रखदे और हौले २ भून डाले जब भुनजावें और कच्ची

न रहैं तब पानी डालकर मसाला और नमक डालदे और आगपर ही रक्खा रहनेदे-जब गलजावें तब जाने कि रँधचुकी तो उतारले—

सद या टटकी मँगोड़ी-यह मूँगकी पिट्ठीकी बहुधा बनती हैं और विशेषकर रोगीके लिये (भले मनुष्य के लिये भी यद्यपि निषेध नहीं है) इसभांति कि (१) या तो पिट्ठी को महीन पीस मसाला इत्यादि मिलाकर कड़ाही में घी चढ़ा पूरी की भांति तलले अथवा (२) १ बटले में पानी भरकर आगपर चढ़ादे ऊपरसे गाढ़ेका कपड़ा मुखपर बाँधदे जब पानी बोल उठे तो छोटी २ बड़ी इस कपड़े पर तोड़ती जावे आगको नीचे से जलनेदे-यह बड़ियां पानी की भाफ से सिकती जावेंगी उनको उतारती जावे दूसरी और तोड़दे जब यह सिकजावें इनको उतारले फिर और तोड़दे-इसीप्रकार करती जावे जबतक सब न होचुकें-बटला वा तमला जितने चौंड़े मुखका होगा उतनीही शीघ्रता इस कार्य में होगी-

मांड़िया-यह अरहर की दाल के पानी का बनता है और चाँवलों के सङ्ग खाया जाता है-क्रिया यह है कि अरहर की दाल को रँधने के लिये आगपर चढ़ादे पर पानी तनिक अधिक रक्खे जब दाल दो तिहाई गल

जावे तब उसमें से पानी निकाल लेवे और दाल को अलग करले–दाल को तो नमक घी डालकर अङ्गारों पर दम देकर (ऊपर १ कटोरे में पानी भरकर रखदे) बहुतही मंदी आगसे गलालेवे मिर्च मसाला और डाल देवे एक २ खिल जावेगी–

इस पानी को अब घी में (जितना डालना चाहे) गरम मसालेका बघार देकर छौंकदे मिर्च मसाला खटाई और डालदे–कोई २ इस में चाँवलों का माँड भी डाल देते हैं कोई थोड़ासा बेसन मिलादेते हैं तब बघारते हैं–कोई २इसमें खटाई अधिक डालते हैं और थोड़ासा बेसन भी मिलाकर डालते हैं–

कढ़ी–यह बहुधा तो बेसनकी बनती है–पर कोई २ मूँगकी दालकी पिट्ठी की भी बनाती हैं–इसमें पकौड़ी वा बेसन की टेंटी भी डालती हैं–इसको जितना पकाया जाता है उतनीही अच्छी होती है–पहिले पकौड़ी वा टेंटी बनाकर तय्यार रक्खे–पीछे मठे में बेसन वा मूँगकी पिट्ठीको घोललेवे–कड़ाही में घी डालकर ज़ीरेका छौंक देवे–जब छौंक तय्यार होजावे तब इस मठे के घोल को इस कड़ाहीमें डालदेवे जब मठे में बेसन इत्यादि घोले तो उसमें नमक मसाला भी पीसकर डालदेवे–पकौड़ी

बनाना तो तुझको पहिले बताचुकी हूं-टेंटी इसभांति बनाते हैं कि बेसन को थोड़ासा नमक डालकर बहुत कड़ा माँड़लेवे और उनकी टेंटियां बनालेवे-इन टेंटियों को बटले वा कड़ाही में कुछ घी डालकर आगपर भून-लेवे और कढ़ी में डालदे-

मूँगकी पिट्ठी की कढ़ी जो बनाई जाती है उसमें बेसन की पकौड़ी नहीं डालते हैं-मूँग की पिट्ठीही के मँगोड़े डाले जाते हैं-

झोर-यह भी १ प्रकारकी कढ़ीही है परन्तु मथुराके चौबों में इसको झोर कहते हैं-इसीको १ प्रकारको गुज-रातियों में औसावन-महाराष्ट्रों में कट और ओसवालों में मांड़िया कहते हैं और कढ़ी से बहुतही पतला बनाया जाता है-चौबों के प्रत्येक भोजन में झोर अवश्य होता है-क्रिया वही कढ़ी की है परन्तु इसका घोल बहुतही पतला रक्खा जाता है यहांतक कि चौबों में कहावत है कि 'दमड़ी को तोर (दही का पानी) और भर कठौठा झोर' और इतना स्वादिष्ठ होता है कि जिसके विषय यह कहावत है कि 'खुरखुरमुंडा * तबला चोर-खाय पकौड़ी

---

* यह कहावत किसी मुसलमान के विषय में है कि उसका सिर घुटमुंड था उसको किसी संयोग से किसी चौबे के यहां झोर खाने को भोजनों में मिला वह उसको इतना स्वादिष्ठ लगा कि सिवाय झोर के अन्य और कोई भोजन उसने न मांगा—

मांगे झोर'-इस घोल को निरा पानीसा रक्खे और मिर्च मसाला खूब देवे-जबतक २१ उफान न आवें अच्छा नहीं बनता है-कम उफान भी देते हैं पर स्वाद उतनाही कम रहता है-यह भोजन चौबेलोगों का है क्योंकि वे लोगही इसको ठीक बनाते हैं-

चौबेलोग आलूका भी झोर बनाते हैं वह भी बहुतही स्वादिष्ठ बनता है परन्तु वह निरे आलुओंही का बनता है बेसन वा पिट्ठी नहीं डाली जाती है-आलुओं के साग में छःगुना वा अठगुना पानी डालकर उफान देते हैं और आलुओंको घोटकर पानी में मिला देते हैं-इसमें नमक मिर्च और गरम मसाले का छौंक अच्छा होना चाहिये विशेषकर लौंग अधिक डाली जावें-

यह झोर आमकी गुठलियोंका भी बनता है अर्थात् आमका रस निकालकर छिलके और गुठलियोंको पानी में धोडाले और नमक मिर्च मसाला डालकर गरम मसालेका छौंक देकर दो तीन उफानमें झोर की भांति पकाले-परन्तु इसको मिट्टी की हांडी में बनावे-पीतल वा कासेके वर्तनमें कभी न बनावे क्योंकि पितला जाता है और कड़ाही में काला पड़जाता है-यह चाँवलों के संग खाने में बहुत स्वादिष्ठ लगता है-

सेंवई-इनको तू जानतीही है कि सावन के महीने में हर कोई बनाता है परन्तु इनके राँधने और बनाने की क्रिया इसप्रकार होनी चाहिये तो अतिश्रेष्ठ है क्योंकि जैसे अब पकाई जाती हैं उस प्रकारमें कच्ची और गरिष्ठ होती हैं (१) सेंवई को पूरी की भांति घी में उतारले-खांड़ वा बूरे की चाशनी करके पागले वा पीछे पानीमें उबालले और बूरा डालकर खावे-कभी कच्ची न रहैगी और न गरिष्ठ होंगी-(२) सेंवई कईप्रकार से बनती हैं वह तुझको फिर कभी बताऊंगी क्योंकि अभी तुझको बहुत व्यञ्जन बताने हैं-

(३) फलाहार॥

यहाँसे अब तुझको फलाहार जिसको सागाहार भी कहते हैं बनाना बतलाती हूं--इनका अर्थ तो यह है कि फलका वा साग का भोजन-परन्तु ऐसे कई प्रकार के भोजन हैं जो इनमें गिने जाते हैं जैसे दूधके सबभोजन-और कूटू-सिंघाड़ा-पसाई-समाँ-कँगनी इत्यादि के फलाहारमें सेंधा (लाहौरी) नमक और काली (गोल) मिर्च और सफेद जीरा है-दूसरा मसाला नहीं है-

दूधके इतने भोजन बन सक्ते हैं-दूध-दही-रबड़ी-

खोआ-शिखरन-राइता-पेड़ा-बर्फी-खीर-खुर्चन इत्यादि कूटू के भोजन-पूरी-फलौरी-हलुवा-

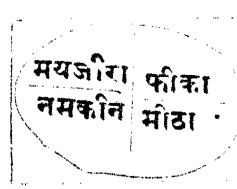
सिंघाड़ेके भोजन-उबलेहुये सिंघाड़े-साग-पिटौर-हलुआ-पूरीइत्यादि जिनकी विधि यों हैं-

दूध-इसको निपनिया लेकर बराबर का पानी मिलाकर मंदी आगपर सवेरे से साँझतक मिट्टी की हांड़ी में औटावे-चलाती रहवे मलाई न पड़ने पावे-चिरौंजी-गोला-बादाम और मिश्री डालदे जब पानी सब जल जावे और दूध भी आधा रहजावे तब उतारले थोड़ा गुलाब वा केवड़ा डालदे-मथुराजी के पास जो गोकुल है वहांके मंदिरों में यह दूध बहुतही अच्छा बनाया जाता है जो लोटी के नामसे प्रसिद्ध है-

दही-निपनिया दूध लेकर औटावे जब ½ भाग जल जावे तब उतारले औटते में मलाई इसमें भी न पड़ने दे औटाते में बराबर कलछी से चलाती रहे-जब कुछही गरम रहे दही (निचुड़े हुए) का जामन देकर हांड़ी (कोरी हो तो बहुतही श्रेष्ठ है) में जमादे-जाड़े हों तो हाँड़ी के नीचे थोड़ी सी भूभल रखदे गरमी हों तो ठण्ढे स्थान में रक्खे-वर्षाऋतुमें पवनीक स्थान में रक्खे यदि जाड़ों में दही न जमे तो थोड़ीसी भूभल हांड़ी के नीचे

और रखदे-गरमी हों तो रुपया डालदे बड़के दूधके छीटेदे-जंगली अंजीरका वा ढांकका हरा पत्ता डालदे तो थोड़ीही देरमें जम जावेगा-जामन*ऐसा होना-चाहिये कि दही मीठाहो और उसको कपड़े में लटकाकर निचोड़डाले क्योंकि जामन में जितना कम पानी होगा उतनाही दही गाढ़ा जमेगा-बिलारीका दही प्रसिद्ध है कि छः छः महीने तक नहीं बिगड़ता-यदि दूध अच्छा औटा होवे और जामन अच्छा होवे और कोरे मिट्टीके बर्तन में जमाया जावे तो कई दिन तक अच्छा बना रह सक्ता है—

चार प्रकारका दही-१ ही हांड़ीमें जमजावे-उसकी यह रीति है कि१ मिट्टीका बर्तन बहुतही चौड़ेमुखका जैसे कि हलवाइयोंके दहीजमानेके तौले वा कूंड़होते हैं बन-वावे जिसके बीच में चौरेकी भांति खांचा रक्खाजावे जैसा कि चित्रमें है और यह खांचा १ जौ गहरा और पाव जौ चौड़ा रहनाचाहिये फिर टीनका एक चौफाँका इसप्रकार

मयजीरा	फीका
नमकीन	मीठा

का इतनाऊंचा कि जितना ऊंचा यह बासन दही जमानेका होवे बनवावे-उस चौड़े मुखके मिट्टी के बासन में

* सहेना अथवा जमानेवाला--

इस को रक्खे कि उस में ठीक आजावे-एक ओर को फीका-दूसरी ओर को मीठा-तीसरी को नमकीन-चौथी ओर को मयभुने जीरेके दूध अलग २ भरकर और जामन देकर जमावे जैसा कि चित्र में है-जब दही जमनेपर आजावे और कुछही ढीला रहे तब इस टीनके चौफाँक को ऊपरसे निकालले और दही को जमनेदे-जब जमजावे तब एकहीमें से ४ भांतिका दही खिलासक्ती है और यह ज्ञात न होगा कि यह कैसे जमाया है—

रबड़ी-इसमें लच्छे जितने अधिक पड़ेंगे उतनीही अच्छी बनैगी-लच्छे अधिक डालनेकी रीति यह है कि जब दूध औटे और उसमें उफान आवे उस उफान को कौंचे से कड़ाहीके किनारोंपर चिपकाती जावे इनहीं के लच्छे होजावेंगे और सब दूध निबट चुके केवल $\frac{1}{8}$ भाग बचरहे तबही उतारले उसमें लौंग और बड़ी इला-यची पीसकर गरम में ही डालदे और मीठा भी डालदे फिर खूब चलाकर ठण्ढी करले—

पेड़ा-का मावा वा खोवा गौ वा भैंसके दूधका होना चाहिये कहीं भेड़ बकरी का दूध न मिलजावे-मावा जितना कड़ा भूना जावेगा पेड़े उतनेही अच्छे होंगे-

और जो मावा भूनते में घी डाल दियाजावे और उसी में भूनाजावे तो और भी अच्छे होंगे—मावा भूनते में लौंग इलायची पीसकर डाल देनीचाहिये और बूरा मिलाते समय कंद भी पीसकर मिलादे मथुराजी के और डिबाई ज़िलअ बुलन्दशहर के पेड़े प्रसिद्धहैं—

बर्फी—इसमें जितना मावा अधिक डाला जावेगा उतनीही अच्छी बर्फी होगी—इसमें चाशनी की पहिचान भी है यह हलवाई के यहांही अच्छी बनसक्तीहै—अनूपशहर—अतरौली—जयपुर और मथुराजीकी बर्फी और कलाकन्द अच्छा होता है—

कूटू—इसकी पूरी और फलौरी बनती हैं—पूरी से फलौरी अच्छी बनती है आलू काशीफल—अरवी वा केवल आटेकी ही बनाले इसप्रकार कि आलू वा अरवी को तो पहिले उबालले—पीछे छीलकर बँदारले काशीफलको चाहे कच्चाही बँदारले—अब कूटूके चूनको पानी में सेंधानमक डालकर और कालीमिर्च पीसकर घोल ले और खूब गह डाले—जितना गहै उतनाही अच्छा—इसफैनमें आलू—अरवी वा काशीफलके टुकड़े को लपेट २ कर कड़ाही में चढ़ेहुये घीमें उतारले—पूरी का चून कड़ा गुँदता है—

सिंघाड़ा-इसका पिटौर अच्छा बनता है इसप्रकार कि चूनकी लेही पकावे इस लेही को परात वा थाली में एक जौकी बराबर मोटा चौरस जमादे—पीछे उसको शक्करपारे की भांति चक्कूसे काटले-दही को कपड़े में छानकर मठासा करले वा टटकी छाछलेकर उसमें नमक मिर्च भुना जीरा पीसकर डालदे और मिलाले और इन कतलों को डालकर आध घंटे पड़ा रहनेदे—

सीरा-सिंघाड़े के चूनका सीरा भी बनताहै इसप्रकार कि गुड़को वा बूरेको जिसमें बनाना होवे पानी में घोलकर छानलेवे और सिंघाड़े के चूनको इसमें मिलाकर पकालेवे परन्तु यह पतला बनताहै इसमें घोटनेकी चतुराई है कि गुठले न पड़ने पावें क्योंकि इकट्ठा आटा डालनेसे गुठले पड़ना बहुत सम्भवहै इसलिये थोड़ा २ आटा डाला जावे और चलादिया जावे—

अरवी-यह चार भांति की होतीहैं (१) रसेदार (२) नरम खुश्क (३) भर्ता (४) तलीहुई—

यह गरिष्ठ बहुत होतीहैं परन्तु अजवाइन इनको अच्छीभांति पचादेती है अथवा अरवीके पानी को जितना सुखालेवे उतनाही शीघ्रतर पचती हैं अजवाइन इसका मुख्य मसाला है—

(१) मोटी २ अरवी लेकर छीलडाले-उनको अजवाइनका छौंक देकर छौंकले—उनमें मसाला डालकर पानी बराबर का डालदे जब सीझजावें तब उतारलेवे-

(२) नई होवें तो छीललेवे-यदि पुरानी होवें तो उबाललेवे पीछे छीले-अजवाइनका बघार देकर इनको घी में भूनले जब भुनजावे मिर्च मसाला नमक डालकर जब गलजावें उतारलेवे—

(३) मोटी २ अरवी लेकर भूभलमें दाबकर भर्ता करले (पर यह पकी अरवियों का होताहै) और छील कर मथले-उसमें गरममसाला—धनियां-नमक मिर्च इत्यादि पिसाहुआ मिलाकर घीमें छौंकले—

(४) यह अरवी बृन्दावन में मौनीदासकी टट्टियों (राधाअष्टमीपर) में अच्छी बनती है—प्रसिद्धहैं—रीति यह है कि मोटी २ अरवी लेकर उबालले उनका छिलका उतार कर नमक मिलेहुये मठे में तीन वा चार दिन भिगो रक्खे ताकि उनमें मठा भिद्जावे—चौथे पांचवें दिन निकालकर फरफरीकरके घीमें पूरीकी भांति तलकर उतारले-थोड़ा नमक और कालीमिर्च पीसकर इनमें लगादे—

शिखरन-मीठा और टटका चका दही लेकर कपड़ेमें

बांधकर निचुड़नेदे-जब पानी निचुड़ जावे-उसको कपड़े में से निकालकर पत्थर वा कांचके पात्रमें रक्खे उसमें मिश्री-कालीमिर्च-बड़ी इलायची पीसकर मिलावे-कोई २ थोड़ासा कच्चा दूध और तवाहुआ घी भी इसमें डाल देते हैं—

खुर्चन-यह मथुराजी में अच्छी बनती है—और गुसाईं पेड़ेवाले की दूकानकी प्रसिद्धहै—यद्यपि अब और दूकानों पर भी बनती है और रुपये की ऽ१॥ सेर तक आती है—दूर २ तक मथुरा से जाती है परन्तु सूखने से उसका वह स्वाद नहीं रहताहै-बननेसे तीन चारदिन तकही स्वाद रहताहै पीछे बहुतही कम हो-जाता है—इसकी रीति यों है—

मैंने जैसे तुझको रबड़ी में लच्छे डालने की विधि बतलाई उसीभांति दूधके लच्छे बनाले-पीछे इन लच्छों को कड़ाही में डालकर आगपर फिर भूने-पर इस बात का ध्यान रक्खे कि लच्छों को टूटने न दे जब यह लच्छे खूब भुनजावें अर्थात् उनकी नमी जाती रहे और सूखे से जान पड़ें (पर यह भी न हो कि निपट जलाही दे कि भूनते २ सूखे कर डाले-नहीं थोड़ीसी नमी ज़रूर रहने दे) तब उनमें कंद पिसाहुआ- इलायची पिसी

हुई डालदे और थोड़ासा गुलाब वा केवड़े के इतर की दो चार बूंद डालदेवे—

कच्चे सिंघाड़ेकी पूरियां—छीलकर और तराशकर धूप में सुखादे जब कुछ खुश्क होजावें तब उनको पीसलेवे और कपड़े में रखकर खूब निचोड़लेवे कि पानी सब निकल जावे उसको फिर धूप में सुखावे जब कुछ और खुश्क होजावें तब फिर सिलबट्टे से पिट्ठीकी भांति महीन पीसलेवे और थोड़ासा सिंघाड़े का खुश्क आटा मिलाकर अथवा उनपर बुरककर घी में पूरियां उतार लेवे बहुत स्वाद होती हैं—

(४) चबेना।

बहुत से तो भाड़पर भुनकर बनते हैं जो भुरजी की दूकानपर बिकते हैं जैसा पहिले बताचुकी हूं पर बहुतसे घरमें भी बनाये जाते हैं जैसे चने वा मूंगकी दाल अथवा मूंग मोठ वा मसूर तली हुई—सेव कचरी इत्यादि—

मूंग वा चनेकी दाल वा साबित मसूर को मोटी २ ले लेवे घुनीहुई को निकाल देवे—जाड़ों में छः पहर और गरमी में दो पहर पानी में भिगो रक्खे—मिट्टी की नांदमें डालकर १० अंगुल ऊपरतक पानी भरदे—जब फूलजावे तब एक मोटे कपड़े पर पानी निचोड़ २ कर रखताजावे

पीछे १ कपड़े से इसको रगड़कर तनिक फरैरी करले-पीछे घी कड़ाही में चढ़ाकर जब घी खूब बोल उठे इस भीगीहुई दाल वा मसूरको साथसे फैलाता हुआ कड़ाही में डाले-एकही जगह इकट्ठा न डालदेवे और पौनी से उसको उछालदे जब तल २ कर ऊपर आजावे पौनीमें लेकर और घी को निचोड़कर १ परात वा थालमें रखता जावे इसीभांति सबको तलले इसमें से कुछ कड़ाहीके नीचे तले में रहजाती है जो ठर्रा होती है उसको निकाल कर अलग रखता जावे (यह समोसों के काम आती है जो पीछे बताऊंगी) इसमें नमक मिर्च (काली) महीन पीसकर और बुरककर मिलादे-तनिकसा पिसा हुआ महीन अमचूर भी मिलादे-

चनेकी दालको बहुधाकर अधिक तलते हैं और मूंग मोठको कमतर-

सेव-अच्छे तो पेचमें बनते हैं क्योंकि बहुत पतले होते हैं पतलेही घी अधिक सोखते हैं और उतनेही स्वाद होते हैं-इनकी रीति कठिन नहीं है-थोड़ासा मोइन डालकर बेसन को तनिक कड़ा उसन लेवे और कड़ाही में घी चढ़ाकर पौनी में बेसनकी लोई रखकर हाथ से मांड़ती जावे तो नीचे को सेव गिरते जावेंगे जब सब

गिरजावें लकड़ीसे उछालदेवे और दूसरी पौनी से सिक-
नेपर निकाल लेवे परन्तु इस बातका ध्यान रक्खे कि
कड़ाहीके ऊपर एक टिखटी इस प्रकारकी बनी
हुई रखकर पौनी से छाँटे नहीं तो कड़ाही के किनारे पर
से पौनीके हटजानेका भय रहैगा और हाथ गरम घी में
जा पड़ेगा–बेसनमें उसनते समय नमक मिर्च पिसीहुई
हल्दी इत्यादि डालदे–

दाल सेव आगरेके प्रसिद्ध हैं–

कचरी–दिहली से छिली हुई साबित बहुत अच्छी
आती हैं उनको लेकर खाली कड़ाही को आगपर रख-
कर मंदी आगसे खूब भूनती जावे–हाथ में कपड़ालेले
उससे चलाती रहे कि हाथ न भुरसे और न कचरी जलैं
जब खूब भुनजावें तब उनपर कलछी वा दोहीसे थोड़ा २
सा घी डालना आरम्भ करै और कोंचे से चलाती जावे
ज्यों २ घी पड़ेगा कचरी फूलती आवेंगी जब सब फूल
जावें उतारकर पिसाहुआ नमक मिलादे–घी में जो पूरी
की भांति तलते हैं वह अच्छी नहीं होती हैं क्योंकि
फूलती नहीं हैं–इसीप्रकार अन्य कचरियों को तले–जो
दिहली की कचरी न मिले तो इसप्रकार करै कि कातिक
के महीने में जब कचरी अधपकीहों बड़ी २ लेकर छील

डाले और उनको मठे में नमक डालकर ४ वा ५ दिन तक पड़ी रहनेदे-पीछे धूप में सुखालेवे और समय पर काममें लावे बहुत भुरभुरी होंगी-

ग्वार की फली-जबतक बीज न पड़ाहो तोड़कर सुखालेवे आवश्यकता पर ऊपरकी भांति तलकर नमक मिर्च लगाकर काममें लावे-

टेंटी-छोटी २ जेठ के महीने में ले-बड़ी २ जिनमें बीज पड़गये हों न लेवे-उनको मिट्टीके बर्तन में भरकर पानी भरदे और धूपमें रखदे तीसरे दिन पानी को फेंक कर फिरसद पानी भरदे और पूर्ववत् धूप में तीन दिन तक रक्खा रहनेदे-पानी फिर फेंकदे और १ बेर फिर ऐसाही करै तीसरी वेर टेंटी निकालकर धूप में सुखाले और जब निपट सूखजावें तब रख छोड़े-इनमें कड़ुवापन नहीं रहता है-इसक्रियाको 'टेंटीउठाना' कहते हैं-जब कभी आवश्यकताहो कचरी की भांति भूनकर नमक मिर्च मिलालेवे-

खरबूज़ेके छिलके-जो खरबूज़ा खरखरा होवे अर्थात् जिसका छिलका बहुत मोटा होवे उसका गूदा चाकू से उतारकर खाने में लावे-छिलके के छोटे २ टुकड़े करके सुखाले इनको कचरीकी भांति भूनकर नमकमिर्चबुरकदे-

करेलों—को लेकर नमक लगाकर थोड़ीदेर रखछोड़े पीछे हाथों से मसलकर निचोड़ डाले—कड़ुवा पानी निकल जावेगा—पीछे चाकू से कतरकर धूपमें सुखाले—जब आवश्यकता हो कचरी की भांति भूनलेवे—

काशीफल—तरबूज़—खरबूज़ा—पेठइत्यादिके बीजों को छीलकर और मिंगी निकालकर कचरी की भांति भून नमक मिर्च (काली) मिलादे चाहें थोड़ासा चूक वा पिसा अमचूर बुरकदे—

पिस्ते—और सेमके बीजों को भी इसीप्रकार काम में लाते हैं इनमें चूक वा अमचूर (बहुतही महीन पिसा छना) अवश्यही लगाना चाहिये—

पापर—सेर भर उड़द के आटे में छटाँक भर लोटका सज्जी पीसकर डाले—छटाँक भर नमक—गरममसाला—कालीमिर्च ज़ीरा डालकर उसनले और ओखली में मूसलों से खूबकूटे (जितना कूटेगी उतनेही खसता होंगे) पीछे लोई तोड़कर तेलके हाथ से चकले पर बेलनसे बेलकर तनिक धूप में सुखाले—इनको शकरपारे की भांति कतरले तो मिरचौनी होजायँगी इनको घी में तलले—यदि लोटका सज्जी अच्छी न मिले तो सवा-तोले सोडा (Soda) डालदेवे—

तिलमँगोड़ी—उड़दकी दालकी पिट्ठीको खूब महीन पीसे और पानी डाल पिट्ठीको खूबगहै जितना गहैगी उतनीही फोकी होंगी—इनमें थोड़ेसे सफ़ेद धुलेहुए तिल मिलादे और खूब मिलावे थोड़ासा नमक मिर्च मसाला माफिक सिरका इसमें और मिलावे फिर मँगोड़ी तोड़कर सुखालेवे जब चाहै तब घी में तललेवे—यदि नमक मिर्च पहिले कम डाला था तौ अब थोड़ासा और लगादेवे—

(५) फुटकर ।

साग—उसको कहते हैं जो हरे पत्तोंका बनता है और भाजी उसको कहते हैं जो अन्यबस्तु की अर्थात् कन्द-मूल फलफूल की बने जैसे आलू गाजर इत्यादि—साग में से प्रथम गले सड़े पत्ते निकाल डाले—तिनका तरा वा अन्यवस्तुहो बीन डाले—पीछे पानी में दो तीन बेर खूब धोडाले जिससे मैल मिट्टी सब धुलकर निकलजावे पीछे जो बँदारने की आवश्यकता होतो दरांत वा चाकू से बँदारले—

अरवी के पत्ते—बेसन में नमक मिर्च (जैसी खाती हो) और गरममसाला पीसकर डाले—बेसनको ड्योढ़े पानी में घोलले और अरवी के पत्तों के एक ओर लपेट

कर उनको बटले और चार चार अंगुल के टुकड़े चाकू से काटले-उनको डोरेसे बांधले-कड़ाही में घी चढ़ाकर इनको पूरी की भांति उतारले वा यों करै कि बटले में पानी भरकर आगपर रक्खे-मुखपर कपड़ा बांधकर इन टुकड़ों को उनपर रखदे-ऊपर से सरपोश रखदे-आध घंटे में सिकजावेंगे-अब घीमें इलायचीका बघारदे और धनियां लालमिर्च पानी में पीसकर इस घी में डालदे और भूनले-इन पत्तों के टुकड़ों को भी डालले और अंदाज़ का पानी डालकर पाव घंटे तक आगपर रक्खा रहने दे—नमक और गरममसाला डालकर बटले को उतार ले—

पालक-१ सेर-सोआका साग ऽ= मेथी का साग ऽ। आलू ऽ॥ बड़ी ऽ= आलूको छीलले—साग को धोकर रखले-बड़ी को घी में भूनले पीछे ऽ। घीमें ज़ीरे का छौंकदे-साग-आलू और बड़ियोंको बटले में डालकर उलट पलट करती रहै-अब पिसाहुआ नमक मिर्च डालदे जब आलू और साग गलजावें उतारले—

सरसों-के पत्ते वा गाँडर लेकर उबाले फिर ठंढाकरके निचोर डाले-१ सेर निचुरी हुई लेकर उसमें पांच तोले सोंठ नमक मिर्च (लाल) पीसकर मिलावे आधसेर घी

में दोमाशे जीरा डालकर छौंकदे-उसमें इस उबली और निचुरी हुई गांडरों को डालदे-खूब मिलादे और थोड़ी देरमें उतारले पत्तों के साग अनेक प्रकारके और भी हैं परन्तु अभी बहुत कुछ भोजन विषय में बताना है इस लिये अधिक नहीं बतासक्ती हूं—

भाजी-यह इतने प्रकारकी होती है (१) कंद की (२) मूलकी (३) फलकी (४) फूलकी—

ज़िमींकन्द-यह कईप्रकार से बनता है-अपनी २ रीति को अच्छा और सुगम बताते हैं-परन्तु सुगम वही है जिसमें खुजली न रहै और घी कम लगे-क्योंकि इसमें घी ही मुख्य है-बराबर तकका घी बरन सवाया ड्योढ़ा तक लग जाता है-सेर आधसेर तो इसको हर कोई बना लेताहै-पर मनों बनाने की क्रिया किसी को नहीं मालूम-वह मैं बताऊंगी-इसके चेंपमें खुजली होती है यदि किसीप्रकार चेंपको दूरकर दियाजावे तो खुजली न रहैगी—

(१) हाथमें घी वा तेल चुपड़कर इसके छिलकेको चाकू से छीलकर कतले करले-पूरीकी भांति कड़ाही में घी चढ़ाकर उतारले इसको सुगम रीति कहते हैं पर-

(२) कपरौटी करके भाड़में भर्ताकराले तो बहुतही

अच्छा है-ऊपर का छिलका छीलडाले और नमक मिर्च धनियां-आँवले गरममसाला मिलाकर जितने घी में चाहे छौंकले-

(३) हाथोंमें घी वा तेल चुपड़कर चाकूसे छीलले और छोटे २ कतले करके पिसा नमक उनमें खूब मिलादे और १ परात में टेढ़ा करके धूप में रखदे-दो घंटे तक रक्खा रहनेदे—जब चेंप निकलकर परात में तले को आजावेगा-उसको फेंकदेवे-अब इनको तनिक धोकर साधारण भांति से मसाला डालकर छौंकले-खुजली न रहैगी यही रीति है कि मनो बनालो-

(४) इसकी चटनी भी बनती है वह चटनी में बताऊंगी-

शकरकन्द-इनको उबालकर छीलडाले फिर मथकर नमक मिर्च मसाला मिलाकर छौंकले—इसको निरी उबालकर भी खाते हैं-

आलू-यह ऐसी भाजी है कि इसके बराबर दूसरी कोई भाजी बर्तने में नहीं आती है-पृथ्वी के प्रत्येक देश में और बारहों महीने खाई जाती है-यह केवल नमक मिर्च से भी बनजाती है और घी मसालोंसे भी बनती है-

यह कईप्रकार की बनती है (१) साधारण (२)

रसेदार (३) भर्ता (४) दम (५) अन्यके सङ्ग जैसे आलू मेथी वा आलू पालक—

(१) साधारण-१ सेर कच्चे आलूको छीलले और बँदारले-आधी छटांक धनियां-पैसे भर हल्दी और अपने खाने अनुसार लालमिर्च पीसले जितना घी हो उतने में पांचरत्ती हींग और दस लौंगका बघार देकर मसाले को भूनले जब हलयाँद जाती रहे आलू डालदे और यह मसाला डालदे काला जीरा ३ माशे-बड़ी इलायची ३ माशे काली मिर्च ८ माशे-माफिक का पानी और छटांक भर नमक डालकर पकनेदे-गलने पर उतारले-

(२) रसेदार-इनहीं में जो पानी अधिक डालदे तो रसेदार बन जावेंगे—

(३) भर्ता-इसको भर्तेमें बताऊंगी—

(४) दम-बड़े २ आलू १ सेर लेकर ऊपरसे कच्चाही छील डाले और दस २ पांच २ छेद करदे और यह मसाला मलदे-धनियां दो तोले-कालीमिर्च पांच माशे छोटी इलायची और दालचीनी चार २ माशे-लौंग दो माशे-बूरा छः माशे-दहीपावभर-पक्कीइमली छः माशे अथवा १ नींबू बटलै में पावभर घी डालकर थोड़ासा

तेजपात डालदे जब गरम होजावे तब आलुओं को मसाले सहित इसमें डालदे और खूब भूनले थोड़ासा पानी डाल मुखबन्द करदे-जब आलू गलजावें और पानी सूखने लगे तब उतारले-यह बंगाली भोजन है-आग मन्दी लगानी चाहिये-

(२) मूल-में गाजर, मूली-रतालू-शलजम-इत्यादि हैं—

मूलीका जीरा-मूलीको कद्दूकस में कसके निचोड़ डाले-फिर इसमें भुना जीरा-नमक कालीमिर्च-पीस कर डालदे थोड़ासा नींबू निचोड़दे तो बहुतही स्वादिष्ठ और पाचक होता है—

मूलीकी भूजी अच्छी बनती है जो आगे भूजी में बताऊंगी-इसके चंदे भी बनते हैं इसप्रकार कि मूली के कतले करके उबालले-ठण्डे करके उनको कूटकर खूब निचोड़ डाले कि खार निकलजावे—पीछे नमक मिर्च मसाला डालकर अजवाइन में छौंकलेवे—

गाजर-छिली और महीन कतरी हुई १ सेर गाजर लेवे-तीन छटांक घीको जीरेसे बघार कर उसमें डालदे और कलछी वा कोंचेसे उलट पुलट करती रहै-थोड़ी देर पीछे इसमें नमक मिर्च डालदे और ऊपर से पावभर

चक्का दही डालदे औ ढकदे-जब गाजर गलजावे तब पोदीना और धनियां हरा वा सूखा ४ माशे पिसा हुआ गरममसाला डालकर आगपरसे उतारले—

रतालू-को छीलकर और कतले करके धोडाले— घी में गरम मसालेका वघार देकर इन कतलों को डाल दे-ऊपरसे थोड़ासादही-पानी-नमक-मिर्च-मसाला इत्यादि डालदे जब गलजावें उतारलेवे—

अरवी-१ सेर मोटी २ अरवी लेकर छीलडाले- फिर धनियां दोतोले हल्दी छःमाशे-मिर्चलाल-पानी में खूबमहीन पीसले-वटले में पावभर घी चढ़ाकर जीरे का छौंकदे-और पिसेहुए मसाले को इसमें भूने-जब भुनचुके तब डेढ़सेर पानी डालदे-जब पानीमें १ उबाल आजावे तब अरवी इसमें डालदे और नमक घी-जब आधा पानी रहजावे तब आगपर से उतारलेवे और अंगारोंपर रखदे और १ घंटेतक रक्खा रहनेदे जब आधा पानी और कम होजावे तब दोतोले नींबूका रस और ४ माशे पिसाहुआ गरममसाला डालकर थोड़ी देरतक रक्खा रहनेदे पीछे उतारले—

(२) सागाहार में इसकी क्रिया बताचुकीहूं-यह कारके महीने तक तो कच्ची छीलकर अच्छी बनती हैं-

कातिक अगहन से इनका छिलका उबलकर अच्छा उतरताहै-इसका भर्ता भी होताहै वह अलग बताऊँगी-

(३) फल—इसमें अनेक फल हैं जिनके नाम गिनाना भी दुर्लभ हैं

कद्दू -सेर भर कद्दू छिला हुआ ले उसके टुकड़े करके रखले-दो तोले धनियां-मिर्च और हल्दी पांच २ माशे पानी में पीसले-तीन छटांक घी बटले में चढ़ाकर गरम मसाले और दोमाशे जीरेसे बघारदे और फिर पिसेहुए मसाले को उसमें भूनले—फिर कद्दूके टुकड़े डालकर उलट पुलट करदे फिर डेढ़ छटांक पानी और नमक डालकर ढांपदे-मन्दी आग देती रहै—जब कद्दू गल-जावे और पानीसूखजावे तब दो तोले पोदीना कूटकर डालदे और चन्द मिनट तक कलछी से चलाती रहै पीछे उतारले—

बैंगन—एकसेर बैंगनों को लेकर एक २ अंगुलके टुकड़े करले-पावभर घीको बटले में चढ़ाकर जीरेका बघारदे—और फिर इन पिसेहुये मसालोंको इसमें भून ले-हल्दी छः माशे—धनियां दो तोले—लालमिर्च दो तोले ऊपरसे पावभर दही डालदे-इसके पीछे बैंगन डालकर डेढ़पाव पानी और ऊपरसे डालदे-आध घंटे

तक पकावे—जब गलजावे तब डेढ़ तोले हरा पोदीना कतरा हुआ और चार माशे गरममसाला पिसाहुआ डालकर खूब चलादे और नमक डालकर उतारले—

(२) बैंगनों को छीलडाले और मोटी पूरीके बराबर लम्बे २ टुकड़े करलेवे और नमक पीसकर इनमें मिलादेवे आध घंटेके पीछे इनको कपड़े में रखकर निचोड़ डाले—पीछे कड़ाही में घी चढ़ाकर इनको पूरीकी भांति उतारलेवे-इनमें पिसीहुई कालीमिर्च मिलादेवे-

(३) साबित बैंगनको छील २ और चाकूसे उसमें फांकसी कर कुटा मसाला भरदे-घीमें गरममसालेका छौंक देकर इन मसाले भरेहुए बैंगनों को डालदे ऊपर से कटोरे में भरकर पानी रखदे पानी बैंगनों में न डाले-मन्दी २ आग लगने दे-दो चार बेर कलछीसे चलादे ताकि जल न जावें-सीजने और गलने पर उतारले-भरते कासा स्वाद होता है—

बैंगन और कद्दू साथ साथ-आध २ सेर दोनों लेकर पहिले छीलडाले-हल्दी पांच माशे और धनियां लालमिर्च दोदोतोले पीसले-तीन छटांक घीमें जीरेका बघार दे और पिसेहुए मसाले को भूनले-अब इसमें पावभर दहीको आधसेर पानीमें मिलाकर और नमक

डालदे-ऊपर से बैंगन और कद्दू डालदे- मंदी आग देतीरहै जब बैंगन और कद्दू गलजावें-और जब पानी बहुतही थोड़ा बाकी रहजावे तब दोतोला हरापोदीना बँदारकर इसमें डालदे-थोड़ीदेर आगपर और रक्खा रहनेदे और उतारले-

केलेकी फली—इनको कच्ची छीलकर और उबाल कर दोनोंभांति बनाते हैं-खादरके केलेकीफली अथवा बहुत कच्ची अच्छी नहींबनती—अधपकी फली अच्छी बनती है—

एक सेर छिलीहुई फलियों को आधीछटांक धनियां डेढ़तोला हल्दी और लालमिर्च पीसले—छटांकभर से लेकर पावभरतक घी बटले में डालकर चूल्हेपर चढ़ादे-पांचरत्ती हींग और दस लौंग उसमें भूनकर डालदे और पिसाहुआ मसाला भी डालदे—जब हल्दीकी हलयाँद जातीरहे तब कतलों को निचोड़कर डालदे—जब भुन जावें तब ऊपरसे थोड़ासा पानी डालदे और यह मसाले डालदे-नमक छटांकभर-सोंठि डेढ़तोला-लौंग ज़ीरा-इलायची तीन २ माशे-जायफल जावित्री इनसे आधे २ थोड़ी देरको ढक दे-खटाई जितनी खावे डालले और मंदी आग से पकावे—

(२) अथवा यों करे कि फलियोंको उबालकर छील डाले फिर उनकी पकोड़ी बनाकर जैसे पहिले बताचुकी हूं बनाले-पीछे गरममसाले को घी में छौंकदेकर और हल्दी मिर्च मसाला डालकर रसेदार बनालेवे-

करेले-ऐसेले जो पके न हों-ऊपर से चाकूसे छीलले चाकू से पेट चीर देवे-इसमें पिसा हुआ नमक भरकर थोड़ीदेरको रखदे-जब नमक भिदजावे तब दोनों हाथों से खूबमसल डाले और जितना पानी निकले निकाल डाले और निचोड़कर रखदे-सौंफ धनियां नमक बराबर उनसे आधी २ लालमिर्च-अमचूर और आँवले ले पांचवें हिस्से का जीरा सबको कूटकर इनमें भरदे घी में हींग और जीरे का बघार देकर करेलों को इसमें भूनले-जब भुन जावें तब कुछ पानी डालकर ढकदे जब पानी जल जावे और करेले सीज जावें उतारलेवे-भुनती समय कलछी से चलाती रहै—

ढेंडस वा टिंडे-ये साबित भी बनते हैं और कतले करकेभी-इनको भी पकेहुये न ले किन्तु कच्चेलेकर छील डाले-यातो करेले की भांति मसाला भरकर बनाले वा कतले करके हल्दी मिर्च-धनियां डालदे-हींगमें छौंकले जब गल जावें उतारले—

भिंडी-ये साबित अच्छी बनती हैं-दही इस में मुख्य है जहांतक होसके सूखी रक्खे चिपकाहट न रहने दे-इनके दोनों सिरोंको काट डालते हैं चाहे कतले करके बनाले चाहे साबित-जो साबित बनानी होवे तो चाकू से इनमें फांककरके कुटाहुआ-मसाला भरदे-घीमें हींग का बघार देकर इनको डाल दे और थोड़ा सा पानी डाल-कर कलछी से उलट पुलट कर भूनले पीछे थोड़ा सा दही डालकर चलादे ऊपरसे पानीका कटोरा भरकर रखदे और मन्दी आग से सीझने दे-जब गलजावें उतारले—

(२) साबित भिंडी कच्ची २ लेकर एकसेरले-पाव भर घीमें भूनले और निकालकर अलग रखले-छःमाशे हल्दी-दो २ तोले धनियां और लालमिर्च को पानी में पीसले-घीमें जीरेका बघार देकर मसाले को इस में भूनले-अब भिंडी-नमक और थोड़ा सा पानी डालकर पकाले-इसमें पिसाहुआ तीनतोले अमचूर डालदे और छःमाशे पिसाहुआ गरम मसाला-जब गलजावे और पानी सूख जावे उतार लेवे—

(४) फूलमें कचनार और गोभी आदिही मुख्य हैं वैसे तो अनेक हैं सन-सेमल आदि-

गोभी-(१) ताज़ा फूल गोभी १ सेर-घी और दूध

पाव २ भर कालीमिर्च तीन माशे—नमक मिर्च अन्दाजका—पहिले फूलको उबलते हुये पानी में डालदे—जब गलजावे तब निकालकर कपड़े में लपेट कर अलग रखदे जब पानी कपड़े में सोख जावे तब १ सेर तोलले—अब बटलेमें गोभीको डालकर कलछी से खूब महीन करले फिर आग पर रखकर दूधडालदे और कलछीसे चलाती रहै जब दूध मिलजावे तब नमक और मिर्च पिसाहुआ इसमें डालदे और घी डालदे और खूब चलादे थोड़ीदेर पीछे उतारले—

(२) एकसेर गोभीले—आधी छटांक धनियां—छः माशे हल्दी—मिर्च (जितनी चाहै) पानी में महीन पीसले—पावभर घीमें जीरेका बघार देकर इस पिसे हुये मसाले को भूनले—

अब फूल गोभीकी डांड़ियोंको अलग २ करके डालतीजावे और कलछीसे चलाती जावे—पीछेसे एक सेर पानी डालदे और २० मिनट तक पकाले—जब पानी सोखजावे तब दो दो तोले अदरक और हरा धनिया कँदारकर इसमें डालदे और चलादे—ऊपरसे ढांपदे—पीछे गरममसाला पिसाहुआ छः माशे डालकर और मिलादे थोड़ीदेर पीछे उतारले—

(३) इसको फूलकीही भाजी होती है पर इसकी डंडीकोभी जो नरम २ होती हैं इसके सङ्ग बँदार लेतेहैं- जो कुछ कड़ी होती हैं उनका छिलका उतारकर भीतर से गूदा निकाल लेती हैं-गोभीको धोकर रखले-घीमें हींग और गरममसाले का बघार देकर गोभीको उसमें डालदे-धनियां-नमक-मिर्च पीसकर इसमें डालदे- मुख बन्दकर थोड़ी देरतक आगपर रक्खा रहनेदे इसीमें सीझ जायगी-

कचनार—की बंद बोड़ियोंको लेकर उनके डंठल तोड़ डाले फिर उनको गरम पानी में जोश देवे जब गलजावें तब उतार कर और ठंढा करके निचोड़ डाले ताकि पानी न रहनेपावे-इसके पीछे इनको खूब हाथ से मसलकर वा पीसकर बारीक करलेवे-पीछे हींग का छौंक देकर इनको छौंकलेवे-नमक मिर्च मसाला डाल दे-थोड़ासा दही भी अवश्य डाले-

भुजिया—मेथी-मूली-पालक-सरसों-राई इत्यादि की बनतीहै-हींगका छौंक इसमें मुख्य है-सागको बीन छांटकर और बँदारकर छौंक देते हैं-नमक मिर्च और पानी डालकर ढकदे—जब पानी जलजावे उतारले- परन्तु सरसों-राई-और मूली को पहिले उबालकर और

ठंढी करके जितना कूटकर निचोड़डाले कि खार निकल जावे उतनीही अच्छी होती है मूली में अजवाइन का छौंक दिया जाता है-

भर्ता-एक सेर आलूको छील २ कर पानी में डालता जावे पीछे उनके कतले करले और पिसा हुआ नमक उनमें मलदेवे थोड़ी देर पीछे जब कतले नरम होजावें तब कपड़े में रखकर निचोड़ डाले-घी कड़ाही में चढ़ाकर इनको पूरी की भांति उतारले और पीछे इनको घी में गरममसालेका बघार देकर और हल्दी धनियां-मिर्च इत्यादि को घी में भूनकर आलू उसमें डालदे-पानी डालकर नमक डालदे पीछे उतारले यह भी १ प्रकारका भर्ता है—

(२) मोटे २ आलू १ सेरले उनको छीलकर पानी में डालदे पीछे उबलते हुए पानी में डाले-जब गलने लगें तब उतारले-और पानी निकालकर परातमें ठंढे करले—जब कुछ खुश्क होजावें तब दो दो टुकड़े कर ले—अब कड़ाही में घी चढ़ाकर इन आलुओं को पूरी की भांति उतारले और पिसाहुआ नमक मिर्च इनमें मिलादे—

(३) एकसेर आलू छिलेहुये लेवे-जिनको छील २

कर पानीमें डालती गईहोवे—पीछे बहुतसा पानी उबाल उसमें इन आलुओं को तेज आंच से उबाललेवे—अब इनका सब पानी निकाल डाले और कलछी से तोड़ डाले—इनमें दो तोला पिसा अमचूर नमक मिर्चके साथ मिलादे—अब पावभर घीको ज़ीरे और इलायचीसे बघार आलू डालदे—और कलछी से खूब मिलादे जब खूब भुनजावें और कच्चे न रहें तब आठमाशे पिसा हुआ गरममसाला और थोड़ासा पोदीना (यदि हराहो तो बहुतही अच्छा है) और दो तोले केसर पिसीहुई डालकर खूब मिलादे और थोड़ीदेर पीछे बटलेको उतारले—

(४) बड़े २ आलू भाड़ में भुनवाले—छिलका उतार कर—नमक मिर्च अमचूर धनियां पिसा हुआ मिलाकर घी को हींगसे बघार देकर भूनले—

बैंगन—मारूका भर्त्ता अच्छा होता है—इसका भर्त्ता भाड़ में ही अच्छा होता है पर जहां भाड़ न होवे वहां यह बहुत सुगम रीति है कि जिधर को बैंगनका डंठल होता है उस ओरको तनिकसा गहरा छेद चाकूसे करके उसमें तनिकसी हींग और घी भरदे और बन्द करदे—२० वा २५ छेद सब बैंगन में सींक से करके अंगार ऊपर औंधा करके रखदे थोड़ीही देरमें भर्त्ता होजावेगा

यदि चारोंओर एक वा दोअंगार और रखदे तो बहुतही शीघ्र होजावेगा—पीछे इसको छीलकर मथ डाले—और महीन मसाला धनियां—मिर्च—नमक मिलाकर रखले—घी में हींग वा ज़ीरे का छौंक देकर इसको इसमें डालकर कलछी से खूब चलादे—थोड़ासा पिसा अमचूर डालदे तो स्वाद अधिक होजाता है—

करेले—कद्दू इत्यादि का भी भर्त्ता होता है—

दूध की तरकारी—भैंस के दूधको आगपर चढ़ाकर औटावे चलाती रहै—मलाई न पड़नेदे—जब खूब औट जावे—उसमें खट्टा दही डालकर जोश देती रहै—इससे दूध फट जावेगा—इस फटेहुये दूधको छानकर और कपड़े में बांधकर लटकादे जब पानी सब निचुरजावे और लोंदासा बँधजावे तब उसको चाकूसे काट २ कर धीमी आंच से घी में तलले—पीछे घी में हल्दी मिर्च—मसाला भूनकर इन तलेहुये टुकड़ों को भी भूनले—थोड़े से मेथी के पत्ते डालदे—अटकलका नमक डालकर पानी डालदे और पकनेदे—जब कुछ पानी जलजावे उतारले—पानी सब न जलादेवे नहीं तो चमचोड़ होजावेगी—

नमकका साग—साम्हर नमक की बड़ी २ कंकड़ी लेकर थूहरके दूध में भिगोदे जब खूब भीगजावें तो दूध

को पोंछ डाले और घी में बघार देकर और सागोंकी भांति मसाला डालकर छौंक देवे—इसमें जबतक ऊपरसे और नमक न डाला जावेगा नमकका स्वादही न आ· वेगा इसलिये और सागोंकी भांति इसमें नमक ऊपरसे और डालना चाहिये—

राइता—यह दो प्रकारका बनता है (१) मीठा (२) नमकीन मीठा राइता—नुगदी—बोंदी—बताशे और किस-मिसका बनता है नुगदी—आदिका राइता बनाना तो कुछ कठिन नहीं है तू जानती है परन्तु बताशोंका राइता सुनकर तुझे आश्चर्य होगा कि वे क्योंकर दही में साबित रहसक्के हैं सो ले उसकी सहज क्रिया तुझको बतातीहूं- बताशोंको लेकर—गरम घी में डालदे परन्तु न इतने गरममें डाले कि वे गलजावें न इतने कम गरम में कि घी उनमें भिदे नहीं—घी को आगपर रखकर खरा करले पीछे उतारकर नीचे रखले उसमें बताशे डालदे और पौनीसे निकालले इन बताशों को दही में डालदो कभी नहीं गलेंगे दहीको मथ और छानकर मीठा मिला लेवे और बताशे डालदे राइता होगया—

नमकीन—बथुआ—काशीफल—ककड़ी—कद्दू बैंगन आलू—गाजर—मूली—कचनारकी बोंड़ी आदिका बनता

है नमकीन राइते में भुना ज़ीरा और धुँगार मुख्यहैं— ज़ीरे को नमक मिर्च के साथ न पीसे–अलग पीसकर रक्खे–जितना चाहे रुचि अनुसार डाललेवे–धुँगार हींग और राई का इसप्रकार देते हैं कि जिस बर्तनमें राइता बनाना चाहै उसको ख़ूब साफ़ करले–पर वह छोटे मुख का होनाचाहिये–

आगके अँगारपर थोड़ीसी राई वा हींग रखकर थोड़ा सा घी डालदे और इस धुलेहुए बासन को उसके ऊपर औंधा रखदे जब जाने कि हींग वा राई जलचुकी होगी उठाले और उठातेही तत्काल मठा वा पानी में घुला हुआ दही इसमें डालकर मुख ढकदे ताकि धुँआ न निकलने पावे–पीछे इसमें जिसका राइता बनाना चाहैं मिलादे–नमक मिर्च और भुना ज़ीरा पिसेहुए माफ़िक सिरके डालकर राइता बनालेवे—

ककड़ी—को छीलकर कद्दूकस में महीन कसके निचोड़ डाले और कच्चाही डालदे–

गाजर और कद्दू को कसकर तनिक जोश देलेवे तब डाले–

कद्दूका बहुतही अच्छा राइता इसप्रकार बनता है कि कच्चा लौका लेकर–उसको छीलडाले–फिर कद्दूकस

में कसलेवे और फिर तनिक जोश देलेवे और निचोड़ डाले-दूधको खूब औटाकर उसमें दहीका जामिन देकर इस कसेहुए कद्दू को इस दूध में डालकर रातको दही जमादे सबेरे भये इस दहीको रई से चलादे और फिर नमक मिर्च ज़ीरा (भुनाहुआ) अटकलका डालदे तो अत्युत्तम बनेगा बथुआ-काशीफल-कचनारकी बोंड़ि-योंको उबालकर और निचोड़कर खूब महीन मथले तब डाले-आलू बैंगन आदि को भी उबालकर और मथ-कर डाले-

यह क्रिया तो मैंने तुझको उन भोजनोंकी बताई जो नितप्रति तत्काल बनते हैं अब अचार-मुरब्बा और चटनी इत्यादि जो १ ही बेर बनाकर रखदिये जाते हैं और महीनों तथा बरसों काम में आते हैं उनकी क्रिया बताती हूं-

अचार प्राय प्रत्येक वस्तुका पड़सक्ता है और मुरब्बा भी परन्तु तुझको केवल मुख्य २ वस्तुओंको जो नितप्रति के काममें आती हैं बताकर इस विषय को समाप्त करती हूं क्योंकि यह बहुत बढ़गया-

अचार अनेक प्रकार और रीतिसे पड़ते हैं उनमें से कुछ तुझको बतायेदेतीहूं क्योंकि अचार कितनेही

प्रकार के होते हैं-अचार का गुरु यह है कि जितना अधिक नमक इसमें डाला जावेगा उतनेही दिनतक अचार ठहरेगा-जितना कम नमक डालेगी उतनाही जल्दी गल जावेगा-अचार इतने प्रकारके होते हैं-

(१) पानीका अचार-जैसे गाजर-गट्ठे-लबेरे इत्यादिका-

(२) तेलका अचार-जैसे आम-लबेरे इत्यादिका-

(३) तेल पानी का-पानी के अचार में ऊपर से तेल भरदेना-

(४) केवल नमकका-जैसे नींबू-अदरक-टेंटी-बैंगन इत्यादिका-

(५) सिरकेका-जैसे सहँजनेकी फली-हरे बाँस के कल्ले और आम इत्यादिका-

(६) मीठा नमकीन-जैसे नींबूका-

(७) अर्कनैनाका-जैसे मिर्च इत्यादिका-

(१) पानी के अचार में राई मुख्यहै-इसीसे खटाई आती है-गाजर-गट्ठे आदि को छीलकर-वा लबेरों के डंठल तोड़कर उबाल लेवे-ठंढा करके-नमक मिर्च राई हल्दी को पानी में खूब पीसकर बहुत से पानी में घोलले और मिट्टी के बासन में भरकर ऊपरसे १ २ अंगुल पानी

मसाले का भरदे-धूपमें दो तीन दिन तक रखदे पर जाड़ों के दिनों में ६ वा ७ दिन तक-रक्खे तब उठेगा (अर्थात् खट्टा हो जावेगा और नमक भिद जावेगा) उठे पीछे काम में लावे-

(२) आमका अचार तेल का-ऐसे गद्दर आम ले जिनपर १ वा २ मेह पेड़ परही पड़ गये हों-उनको धोकर चाकू से चौफांक करले-फांकोंको जुड़ा रहने दे अलग न होने दे-आधी गुठली निकाल डाले-आधी रहने दे-चाहैं सब निकाल डाले-और यह मसाला कूट कर तेल में मरको कर उनमें भर २ कर जिस बर्तन में डालना चाहे चुनती जावै-यह मसाला पांच सेर आमका है-पाव सेर मेथीके बीज ढाई छटांक पिसी हल्दी-पांच छटांक सौंफ-धनियां-ढाई छटांक लाल मिर्च-पांच छटांक मोटे पीले कच्चे चने ढाईपाव नमक ढाईछटांक राई-बर्तन अचार के लिये चीनी वा पत्थर वा मिट्टी का (चिकना) होना चाहिये-और सकरे मुखका होवे आमों में मसाला भरकर ४ वा ५ दिन तक धूप और ओस में रक्खा रहनेदे-पीछे चोखा कड़वा तेल (सरसों का जिसमें मिलाव नहो) घड़े में भरदे और चार अंगुल ऊंचा तेल रहने दे-महीने पन्द्रह दिन पीछे जब तेल कुछ

सोख जावे तब थोड़ा सा फिर भरदे ताकि ऊपर तक भरा रहै फफूड़ने न पावे-

आमका सूखा अचार-अच्छे आम जैसे पहिले बता- चुकीहूं लेकर अलग २ चार फांक करलेवे-गुठली नि- काल डाले-दससेर फांकों में सवासेर नमक मिलाकर दोघंटे तक रक्खा रहने दे फिर मामूली सवासेर मसाला जौकुट कर आधसेर चोखे कड़वे तेलमें सानले-और न- मक लगीहुई फांकोंमें नमक सहित मिलाकर चिकने वा चीनी के बासन में भरदे-पीछे धूप में रखदे और दो दिन पीछे ढाई सेर तेल कड़वा चोखा और डालदे-लबेरों का अचार इसभांति डालते हैं कि पहिले उनको उबाल कर पानी का अचार डालते हैं जब पानी का अचार तय्यार होजाता है तब उन लबेरों को निकाल कर तेल में डाल देते हैं-इसीभांति गाजर-गट्ठे आदिका डालले-

(३) तेलपानीका अचार-टेंटी-लबेरे इत्यादि का पानी का अचार डालकर जब तय्यार होजावे तब पानी के ऊपर चार अंगुल कड़वा चोखा तेल भरदे-

(४) ढाई सेर गदर आमों को लेकर चौफांका बँ- दार ले ऐसे कि फांक अलग २ होजावें-इनको धोकर और निचोड़ कर भरदे और पांचो नमक इसरीति से

कूटकरडालदे कि काला—सेंधा और खारी नमक छटांक२ भर साम्हर डेढ़ पाव कांचका आधीछटांक फांकोंमें नमक बुरक कर धूप में रखदे नित खूब हिला दियाकरे पानी जो निकले उसे निकलने दे पर फेंके नहीं—उसी पानी में यह मसाला कूटकर मिलादे—राई—हल्दी—धनियां एक२ छटांक—सौंफ डेढ़ छटांक—ज़ीरा—सोंठ—काली मिर्च—छोटी हड़ आधी २ छटांक—लौंग—पीपल—बड़ी इलायची—अजवायन—मिर्च—कालाज़ीरा—सूखापोदीना पाव २ छटांक—भुनीहींग पैसेभर—जाइफल छः माशे—जावित्री३ माशे—दालचीनी छः माशे—केसर तीनमाशे छोटी इलायची छः माशे—मेथी १ तोला जवाखार नौमाशे—इन सबको मिलाकर चीनी वा पत्थर वा मिट्टी के चिकने बर्तन में भरकर और मुख बांधकर रखदे आठ दस दिन पीछे से खानेलगे—

आमकी अचारी—ढाई सेर आमों को छीलकर गूदे की फांकें उतारले और उनमें यह मसाला कूटकर भरदे—सोंठ—पीपल मिर्चछटांक २ भर—धनियां दोछटांक—ज़ीरा आधी छटांक—लौंग १ तोला—कालाज़ीरा डेढ़तोला—भुनीहुई हींग छः माशे—बड़ी इलायची १ छटांक कच्चा सुहागा पाव छटांक छोटी इलायची छः माशे—जवाखार

पाव छटांक -सेंधा नमक १ छटांक—कालानमक १ छ-
टांक—साम्हर नमक ३ छटांक—आठ दसदिन तक धूप
में रख कर खूब हिलादिया करे तय्यार होजावेगी—

करेले का अचार—जिसप्रकार भाजी के लिये
करेले बनाते हैं उसीप्रकार छीलकर निचोड़ डाले—सा-
बित करेलों को बीचमें से चीरदे—पर करेले छोटे २ लेवे—
उनमें यह मसाला बहुत महीन पीसकर भरदे—और डोरे
से बांधती जावे—यह मसाला पांच सेर के लिये है—पो-
दीना—बड़ीइलायची—कालीमिर्च—धनियां—आँवले—
अमल मेथी—कालानमक आधी २ छटांक—पीपल लौंग
एक २ तोला दालचीनी जावित्री सफ़ेदज़ीरा—काला
ज़ीरा—जवाखार—सीतलचीनी छः छः माशे—हींग ५
माशे—मिश्री छटांकभर—साम्हर आधसेर इन मसालों
को पहिले कूटे फिर नींबू वा आमी के रसमें चटनीकी
भांति पीसकर करेलों में भरकर डोरालपेटदे ऊपरसे नींबू
वा आमका रस और डालदे—

नींबूका अचार—यह कईप्रकार के पड़ते हैं इन में
अजवाइन डालना मुख्यहै (१) साबित (२) मसाला
भरकर (३) चौफांका (४) आधे आधे जितने नींबू
डालने हों उनमें से आधोंका रस निकालले आधों को

फांककरले-पर नींबू कातिक का अच्छा ठहरताहै और सावन भादौं का कम-

मसाले के नींबू साबित नींबू लेकर चौफांका करले पर नीचेसे फांकोंको जुड़ारहनेदे अलग न होनेदे-इनमें आम की अचारीका मसाला कूटकर भरदे ऊपरसे वह निकाला हुआ रस डालदे-आठ दस दिनतक नित हिलादिया करै-पीछे महीने पन्द्रहदिन में हिलादिया करै-

अदरक—इसको छीलकर पतले २ और लम्बे २ टुकड़े करले उनमें नमक अजवाइन-नींबूका रस डाल कर रखदे-दस पांच दिनमें तय्यार होजावेगा-

टेंटी-इनको पहिले उठालेवे जैसा कि कचरियों में बताचुकीहूं पीछे धनियां-राई-हल्दी मिर्च इत्यादि कूट कर तेलमें भरको कर इनमें मिलादेवे—

हड़का अचार—१ सेर बड़ी २ मोटी हड़लेवे—पत्थर वा काटके बासन में नींबूके रस में सात दिनतक भिगो रक्खे चारअंगुल ऊपरतक नींबूका रस भरदे—आठवें दिन लेकर-उनको महीन-पैने चाकूसे उनकी गुठली निकाल डाले पर हड़को टूटने न देवे साबित रक्खे-पीछे यह मसाला उनमें महीन कूटपीसकर भरदे और डोरेसे लपेट २ कर अमृतबान वा चीनीके बासनमें

चुन २ कर रखदे और नींबूका रस जो भिगोने मेंसे बचा है ऊपर से डालदे—यह हड़ बहुतबड़ी पाचकहोती हैं—सोंठ—कालीमिर्च—पीपल—सौंफ—धनियां—फूला सुहागा—एक २ तोला हींग छःमाशे—भुनाहुआ जीरा ६ तोले—काला जीरा और जवाखार छः छः तोले—चीता ६ तोले—पांचोंनमक १४ तोले—पोदीना छः तोले दालचीनी छः तोले पत्रज तीन तोले—बड़ी इलाइची के दाने छःतोले ज़रइश्क़ २ तोले—इस मसाले को नींबू के रस में वा चूक में सानकर हड़ों में भरे—

छोटी हड़ों का अचार—इनको ऐसीले कि न छोटी न बहुत बड़ी १ सेर को तीन दिनतक पानी में भिगोदे नित पानी बदल दिया करे चौथेदिन पानीमें से निकाल फरैरी करले—पीछे सेरभर नींबू का रस पांचों नमक तीन २ तोले भुना सुहागा १ तोले—गुलाबीसज्जी छः तोले जवाखार ६ तोले—सोंठ—कालीमिर्च पीपल एक२ तोले—दालचीनी तीनतोले चीता छः तोले—हींग छःमाशे काला जीरा छः तोले—सफ़ेद भुना जीरा ६ तोले—सौंफ—धनियां एक २ तोला—लौंग छः तोले—इनको महीन कूट छानकर नींबू के रसमें मिलाकर हड़ों में मिलादे—बासन में भरकर धूप में धरदे—

नींबू—साबित लेकर चौफँके चीरले—उनमें मसाला कुटाहुआ भर २ कर १ चिकने बासन में चुनती जावे जब सब चुनकर भर जावें तब ऊपर से थोड़े से नींबुओं का रस निचोड़कर बासनको आग जलाकर चूल्हे पर रखदे मंदी २ आग लगनेदे जब १ उफान आजावे तब बर्तन को नीचे उतार लेवे और १ रात दिन तक ठंढा होने दे पीछे इनको निकाल कर अचारके बर्तन में भर कर रखले—स्वाद भी अच्छा हो जावेगा और ऐसा अचार कभी फफूड़ता नहीं है चाहे जितने वर्ष रक्खा रहै—और १ दिन में ही तुरत तय्यार होजाताहै जिस दिन डालो उसी दिनसे खाने लगो—

बताशेका अचार—शहद लेकर उस में थोड़ासा चूक मिलावे जब खूब मिलजावे तब उसमें बताशे लपेटे(पानी कुछ न डाले) जब बताशों में खूब लगजावे उस वक्त उनपर खूब बारीक पिसी हुई काली मिर्च बुरक देवे अथवा शहद और चूक में पहिले से मिलादेवे—

आकके पत्तोंका अचार—आक के अधपके पत्ते लेवे ऐसे जो पीलेहोनेलगेहों—निरेपीले वा निरेहरे न लेवे—इन पत्तों को खौलते हुये पानीमें डालकर थोड़ी देरतक ढके रक्खे—फिर निकाल कर पोंछलेवे और फरेरे करडाले—फिर

यह मसाला दरदरा पीसकर और उसमें सिरका (श्रेष्ठ तो यह है कि सिरके का मुअत्तर होवे) मिलाकर पत्तों पर बुरक दे और दोनों ओर लगाकर धूप में रख तनिक फेरेकरले—पीछे अचारी में भरकर रखदे सौंफ—सोंठ—धनिया बारह २ भाग-हींग ३ भाग-बड़ीइलायची ५ भाग छोटी इलायची १ भाग—काला ज़ीरा १ भाग—सफ़ेद भुना ज़ीरा २ भाग—दालचीनी ६ भाग—कालीमिर्च ८ भाग—पीपल ३ भाग-पोदीना २ भाग—लौंग १ भाग-जावित्री ६ भाग-जायफल ४ भाग-साम्हरनमक ६० भाग—

(५) सिरके में नमक डालकर जिसका अचार डालना चाहे डालले वही अचार है—सहँजने की कच्ची २ फली बँदार कर डाल दे—बांस के कच्चे कुले वा मूली के क़तले करके डाल दे—

पकेहुये टपके आम—हरी मिर्च—अदरक इत्यादि चाहै सो डालदे—थोड़े दिनमें वहही सिरके का अचार हो जावेगा—

(६) साबित नींबू लेकर उनमें सेर पीछे पावभर गुड़ पावभर नमक डालकर किसी बर्त्तन में भरदे—नित हिलादिया करे १ महीने में बहुतही अच्छा अचार हो जावेगा—

(७) अर्कनैनाका—यहभी सिरके का बनता है पर बना बनाया गन्धियों की हाटपर बिकता है सो वहां से लाकर अचार इसमें डालदे—

मिर्च—बड़ी २ हरी मिर्च लेकर चाकूसे पेटचीरदे और खलबलाते हुये पानीमें डाल थोड़ीदेर को ढकदे—फिर निकाल तनिक फरफरी करलेवे—इनमें मसाला भरकर डोरे से बांधदेवे—बोतल में भरकर ऊपरसे अर्कनैना भर दे और नमक डालदे—

भसींड़े—जिसको कमलककड़ी भी कहते हैं—मोटे २ सफ़ेद लेकर छीलडाले और क़तलेकरके जोशदेलेवे—फिर फरेरे करे तिस पीछे बोतल आदिमें भरकर सेरपीछे ८ तोले साम्हर—२ तोले लाल मिर्च—६ तोलेलौंग दो माशे हींग पीसकर डालदे उसके ऊपर अर्क़नैना भरदे—

मुरब्बा—यहभी बहुतसी वस्तुओं का डालाजाता है पर मुख्य २ का तुझे बताये देतीहूँ—जैसे

आमका—दोसेर अच्छे २ आम गूदेदारले जिनमें रेशा वा तूस न हो—छिलका छीलकर सीपीसे साफ़करले और गुठली के ऊपर से तेज़ चाकूसे गूदेकी फांक साबित उतारले—इनको कांटेसे गोददे—फिर थोड़ेसे मिश्री के पानीमें उबाल ले—निचोड़कर फरफरी करले अब तीन

सेर बूरे वा मिश्रीकी चाशनीकरके इन फांकोंको उस में डालदे-ऊपर से कूटकर काली मिर्च और बड़ी वा छोटी इलायची बुरकदे-चाशनी की पहिंचान यहहै कि जब तार उठने लगे जानलेवे कि होगई—

आंवलोंका-चैतके महीने के पकेहुये आंवले ले-जहां तक होवे बड़े २ ले और ऐसे ले कि नीचे गिरकर जिनमें चोट न लगगई होवे उनको ३ वा ४ दिनतक पानी में पड़ा रहनेदे पीछे १ वा २ दिनतक मठेमें पड़े रहनेदे अथवा पहिलेही पानी और मठा दोनों मिलाकर इनको डाले--निकालकर धोडाले और लोहेके कांटों से इनको खूब गोदडाले—पीछे चाशनी करके आमकी भांति डालदे—

नींबू-करौंदा-कमरख-इमली इत्यादि अन्य खट्टी बस्तुओं का भी पड़ता है कि खटाई नामको भी नहीं रहती-परन्तु उनकी खटाई दूर करने के लिये अलग २ बिधि है और इनमें-चाशनी आम और आंवलों से सवाई पड़ती है—

नींबूका मुरब्बा जो डालना चाहे तो यह क्रिया है कि पके नींबुओंको लेकर झमासे छीलडाले और कांटे से खूबगोदडाले पीछे उनको मिट्टीकी हांडीमें पानी भरकर

आगपर रक्खे इस पानीमें सेरभर नींबू पीछे एक तोला खरी और वे बुझी कलई डालकर जोशदेवे और तीन मर्तबे इसी प्रकार जोशदेवे-फिर चखकर देखे कि कुछ खटाई बाकी तो नहीं है जो बाकी होवे तो १ जोश उसी भांति फिर देवे-जब खटाई न रहे तब उतारकर खूब नि-चोड़डाले और तनिक फरफरे करके चाशनी में डालदे मुरब्बा बनगया कोई पहिचान नहीं सक्ती कि नींबूका है वा नहीं—

सेब-अनन्नास-बिही आदिको भी ऊपर से छीलकर और उबालकर-पर पहिले कांटोंसे खूब गोदकर-आम वा आंवलों की भांति डालदेते हैं—

अदरक-की मोटी २ गांठलेकर-गरम पानीमेंहलका जोशदेवै-फिर ठंडे पानीसे धोडाले-और छिलका छील डाले-कांटे से गोददेवे—चाशनी करके इनपर डाले और दो वा तीन दिनतक ढक कर रख दे—फिर चा-शनी गरम करे और इनपर डाले और दो तीन दिनतक फिर ढक दे—इसी प्रकार तीन वा चार वेर करे पीछे अचारी में भरकर रख दे—

अब अन्त में तुझको कुछ फुटकर भोजनकी सामग्री और बताती हूं जैसे चटनी—समोसे-गुझियां—पानी

इत्यादिचटनी–योंतो नमक–मिर्च--धनिया–ज़ीरा·हींग अमचूरडालकर पानीमें पीस कर चटनी होजाती है परन्तु ये बहुत२अच्छी बनती हैं उनमेंसे कुछएक बताती हूं–

मीठी चटनी–१ तोलासूखा अमचूर–नमक,मिर्च·हरा पोदीना सब को सिरके में पीसलेवे–नमक मिर्च तेज रखना चाहिये–अब दो तोले किसमिस इसमें डालकर दुबारा पीसे–अब इसमें १ तोले मिश्री–कुछ सिरका और नमक मिर्च डालकर फिर पीसे एक माशे इलायची और छः माशे गुलाबजल डाले--नमक मिर्च इतना डाले कि खटाई मिठाई–नमक मिर्च चारों स्वाद बराबर होजावें–

नौरतन चटनी--१सेर आमको छीलकर गूदा उतारले और यह मसाला डालकर चटनी पीस लेवे--सेंधा और साम्हर नमक छटांक २ भर··धनिया १ तोला·-बड़ी इलायचीछःमाशे--लौंग· जायफल--जावित्री और दालचीनी एक २ माशे--पोदीना डेढ़ तोला--अदरक आधी छटांक--बादामकी मिंगी १ तोला--पिस्ता छः माशे— किसमिस आधपाव को धो पोंछकर घी में तनिक भून ले--आधपाव छुहारे--आधसेर खांड़ की चाशनी करके उसमें इसे खूब मिलावे और उतार कर किसी मृतबान वा चीनी आदिके बर्तन में भर दे—

सूखीचटनी–धनिया दो तोला–सूखापोदीना १ तोला–हींग दो माशे सोंठ १ मा० इलायची ६मा०काला-ज़ीरा २ मा० सफ़ेद ज़ीरा २ मा० कालीमिर्च २ मा० लालमिर्च ६ मा० अदरक २ तोला० चूक १ तो०नींबूका रस २ तो० अनारदाना २ तोला० दालचीनी ६ मा० सब को कूट पीसकर अदरक और नींबू के रसमें भिगोवे और चूक मिलाकर सुखाले फिर पीस कर रखले जब खानी होवे नींबूके रस वा पानीमें घोल लेवे चटनी तय्यार होजावेगी–

ज़िमींकन्दकी चटनी–कच्चा ज़िमींकन्द लेकर ऊपरसे छील डाले–उसके टुकड़े कर उसीके बराबर भुने हुये खिल्लों चना का आटा मिला नमक मिर्च मसाला गेर कर पीस लेवे–खुजली नामको भी न रहैगी–

आमकी चटनी–सेर भर आम को छील कर गूदा उतारले और यह मसाला गेर कर खूब महीन पीसले–साम्हर और सेंधा नमक छटांक २ भर–अदरक छटांक भर–लौंग दो माशे–लाल मिर्च १ तोला काली मिर्च १ तोला धनिया १ तोला–जायफल–जावित्री–दालचीनी तीन २ माशे सूखा पोदीना १ तोला–नींबूका रस छटांक भर–

अमलतासकी चटनी-१छटांक अमलतास को पाव-भर नींबू के रस में दो दिन और रात भीगा रक्खे--पीछे छानकर साफ़ करले--१ छटांक मुनक्का नौ२ माशे सोंठ-जीरा सफ़ेद-बड़ी इलायची—दालचीनी-पीपल-१ तोला कालीमिर्च तीन तोला नमकसेंधा वा काला-३ माशे भुनी हींग-डालकर पीसलेवे पीछे धूपमें रखदे-बू बिलकुल न रहेगी-रात को सोतेसमय खाने से सुबह दस्त साफ़ आवेगा—

दूसरी रीति-अमलतासको गुलाबजलमें भिगोदे दो दिन और राततक पीछे रुई लगाकर टपकाले-इस में २ तोला सीरखिस्त मिलादे और ऊपरका मसाला मिला दे तो बू न रहेगी—

समोसे-इनको त्रिकोन भी कहते हैं-यह कई प्रकार के बनते हैं-इनहीं में गुझियां हैं-(१) मीठे (२) नमकीन मीठों में मावा (खोवा) वा बूरा मिलाकर कूर भरते हैं वा बिरचन (बेरोंका चून) बूरामिलाकर भरते हैं-

नमकीन-आलू और दाल के बनते हैं-

आलू उबालकर छील लेवे और पीसडाले उस में नमक मिर्च गरम मसाला अमचूर पीसकर मिलादेवे-अथवा उरों दाल जोकि तलते तें कड़ाही के तलेमें रह-

जाती है (जैसा कि मैं पूर्व बताचुकी हूं) सिलबट्टे पर पीस लेवे उसमें नमक मिर्च मसाला अमचूर मिलाकर भरदे और गुझियों की भांति घी में तल लेवे—

पपरी इनकी यों बनाते हैं कि मैदा को लेकर मोइन डालकर उसन लेवे और पूरी की भांति बेलडाले-इस के दो टुकड़े करले इनको गाजरकी भांतिकरके यह कूर भरकर गोंठ देवे तो त्रिकोन बनजावेगा-इनको गोंठ २ कर पहिले रखलेवे और फिर तल लेवे वा बनाती जावे और तलतीजावे—

गुझियों को भी इसीभांति बनाते हैं पर उसकी पपरी साबितरहती है-टुकड़े नहीं होते हैं-गोंठना अच्छी लगनी चाहिये कि तलते में खुल न जावे-नहीं तो गुझियाँ बिगड़ जाती हैं—

नारियल की बर्फी-यह कच्चे नारियल की अच्छी बनती है-पर जो गोला सूखाहोवे तो चाकू से ऊपर के काले भागको पहिले छीलकर साफ़ करले-पिसाहुआ आधसेर नारियल लेवे-इस में आधसेर खोवा डालकर भूने-पीछे इसमें १ तोला पिसी इलायची मिलाकर १ सेर चाशनी में डालकर खूब मिलादे और थाली में घी चुपड़कर उसमें बर्फी जमाकर चाकू से काटले—

बादामकी वर्फी—बादामोंको फोड़कर मिंगी को गरम पानी में भिगोकर छीलडाले—यह और नारियल की एकही भांति बनती हैं भेद केवल इतनाहीहै कि बादाम की पिट्ठी पहिले घीमें भुनती है पीछे खोवेके सँग भूनी जाती है और पीछे आधी छटांक घी डालकर चाशनी में मिलाकर जमादेते हैं और इसका अन्दाज़ यों है कि बादामकीगिरी १ सेर खोवा आधसेर-घी डेढ़ छटाँक-चाशनी आधसेर—छोटी इलायची का चूरा २ माशे—

फुलकी—दूध को खूब औटकर और मिश्री मिलाकर गुलाब वा केवड़े के इतरकी बूँद डालदे—टीनकी कुल-फियों में भरकर ऊपर से ढक्कन बन्दकरके आटे से खूब बन्दकरदे और १ बर्तन में चुनकर रख दे—ऊपर नीचेसे वरफ भरदे दो घंटे पीछे निकाल लेवे—

सोंठ—पकी इमली वा अमचूर को भिगोदे पीछे इस में बूरा—नमक—कालीमिर्च—जीरा—मिलाकर पीसले—धोकर किसमिश—छुहारे के टुकड़े—सोंठ के कतरे हुये वरक मिलादे—स्वाद खटाई मिठाई नमक मिर्च सबका बराबर रहै कम ज्यादे न होजावे—मीठा तनिकही अधिक रहै—

प्याज़का लच्छा-प्याज़ को बारीक तराशलेवे उस

को चूने के पानी में थोड़ी देरतक डाल देवे जब उसमें बू न रहे निकालकर निचोड़ डाले पीछे नींबूका रस निचोड़े और नमक मिर्च मसाला पिसाहुआ मिला लेवे बू नामको न रहेगी—

नमकीनपानी—यह पोदीना—भुने ज़ीरे—और भुनी आमीका बनताहै—इसप्रकार कि—

पोदीना—ज़ीरा—नमक—मिर्च—खटाई भुनी हींगको पीसकर पानीमें छान लेवे—जो पोदीने का बनानाचाहे तो पोदीना अधिक जो ज़ीरेका बनाना चाहे तो ज़ीरा अधिक रक्खे—ज़ीरेको भूनकर डाले—आमी का बनाना चाहे तो आमी का भर्ता करके पानी में घोललेवे और ऊपर के मसाले पीसकर डालदे और कपड़े में छानले—

चाइ—खौलतेहुये पानी में चाइको डालकर दो मिनट तक आगपर रक्खा रहने दे—पीछे उतारले—यह सबसे उत्तम और सहज रीतिहै—

काफ़ी—इसको कड़ाही वा तवे में डालकर आगपर रखकर इतनी भूनले कि भूरी स्याही लियेहुये होजावें इस से हलकी होकर सुगन्धित होजाती है—फिर इसको खरल में कूटकर चूर्णसी करलेवे और भरकर रखछोड़े—जब चाहे तब इसमेंसे लेकर इस रीतिसे तय्यार करले कि

पहिले ठण्ढेपानी में डालकर निथार ले कि महीन भाग निकलजावे जो शेष रहे उसको चाइकी भांति बनाले-

बहिन ! अब तुझको बहुत बताचुकी यद्यपि पूरीरीति से तो नहीं पर कामके योग्य बतादिया-मुझको कुछ मांस मछली की भोजन प्रक्रियाभी आती हैं परन्तु वह सर्वग्राह्य भोज्य नहींहै इसलिये उसको नहीं बताया छोड़ दियाहै— भोजनसंस्कारःसमाप्तः—

सीना पिरोना।

बहिन मोहिनी ! अबतक मैंने घरके काम धंधे बताये अब तुझे कुछ इसीके संग सीना पिरोना भी बतातीहूं-

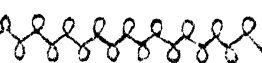
माता पिताको चाहिये कि अपनीपुत्रियों को गुड़ियां खिलाते समय सेही इस उत्तम काम को सिखलावें पहिले आप सीं करके उनको दिखावें फिर उसी को उधेर उनसे सिलवावें जिससे वह उन्हें डोरे के चिह्नों से देख कर सीं लेवें—जब इसभांति कुछ हाथ सधजाय तब पुराने कपड़ों में से काट काटकर आप देदें और लड़कियों से सिलवावें-फिर पीछे फटे पुराने कपड़े उनको देदें जिन में से वह आप काटकर सींवें—इसके पीछे उनको पुराने कपड़ों में से टोपियां-कुर्ते-थैले वा इसी

भांति के सहज सिलाई के कपड़े जिनकी सिलाई सीधी और लम्बी हो सीने को दें—जब सीना आजाय तब तुरपना बतावें जब तुरपने में हाथ जमजावे तब नये कपड़े सीनेकोदें जोसीधी सिलाईके हों जैसे रज़ाई—सौर—गद्दा—दोहर और दुपट्टे चद्दर इत्यादि जब इनकी सिलाई अच्छीभाँति आजावे तब उनको कपड़ेका काटनाबतावें—सीना पिरोना कई भाँतिका है और सीना अलगहै और पिरोना अलगहै सीना इतनी प्रकारका है (१) साधारण जैसे अँगरखे—कुर्ते—पाजामे—दुपट्टे—चोली—दामन और बटुए (२) जाली पर काढ़ना (३) रेशमके—डोरे वा कलाबत्तून का काम करना (४) सुजनी का काम करना (५) सलमें सितारेका काम करना (६) कटाव का काम करना और इसीभाँति के और काम करना—

पिरोनेसे यह अभिप्राय है कि जिससे डोरेको पिरोकर कोई काम करें जैसे मोज़े वा दस्ताने बुनना—फीता—बेल—कमरबन्द—बटुए की डोरी गूँदना—पटुवे की भाँति भूषण पोलेना जैसे माला—कण्ठी—बाज़ू पहुँची वा गुलीबन्द इत्यादि—फूलों की माला, हार वा अन्य गहने बनाना इत्यादि—इसके सिवाय यह और भी इस

सीने पिरोने के संग है कि गोखरू मोड़ना-चम्पा वा किरन बनाना-ठप्पा वा उत्तू करना—

अब तुझे इनकी कुछ रीतिभी बतातीहूं-सीनेके लिये बहुत सी बस्तु नहीं चाहती हैं-केवल सुई-धागा-कतरनी-बेड़ा और एक गज़-इतनेसेही काम होजाताहै-

सुईको दायें हाथ के अँगूठे और बीचिकी अंगुली से थाँभते हैं और तर्जनी से अर्थात् अंगूठे और बीचकी अंगुली के बीचवाली अंगुली से सुई को दाबकर चलाते हैं अनामिका अर्थात् कन्नी और बीचकी अंगुली के बीचवाली अंगुली में बेड़ा पहनते हैं-कोई २ बीच की हीमें पहिन लेते हैं—

कपड़ेमें होकर जो सुई नहीं निकलनेमें आती है तो इस बेड़ेसे सुईको आगेको दबाकर निकालदेते हैं-बिना इसके सुई का हाथ में छिद जाना सहज है-यह बेड़ा १ छोटीसी पीतल वा ताँबेकी टोपीसी होती है जो अंगुली के पहिले पोरुये को ढक सक्ती है-इसमें बहुत खोंटे (छेद) होते हैं जिससे सुई उनमें दाबने के समय जम जातीहै और फिसलनेका डर नहीं रहता और अँगुलीमें सुईके कारण ठेक भी नहीं पड़ने पाती-कोई २ इस बेड़े का काम नखकी पीठसे लेलेती हैं-सुई और डोरा कपड़े

के अनुसार लियाजाताहै-गजी-गाढ़ा-लुंगी-रेजा-
धोतर इनके कपड़े सीनेमें तो चर्खेके कतेहुये डोरे काममें
लानेचाहिये और सुई भी मोटी लेनीचाहिये-लंकलाट-
इश्वमार-सीटन-डवलजीन-कमीज़ की छीट-इनके
सीनेमें रीलका डोरा लगानाचाहिये और सुई भी तनिक
महीन लेनी चाहिये-खासा-मलमल-अद्धी-चिकन
और जाली इनको पेचक से सीनाचाहिये-और सुई और
भी महीन होनीचाहिये-गोटा-गोखरू-ठप्पा आदिको
वाने वा बहुतही महीन पेचक और सुईसे सीना चाहिये-

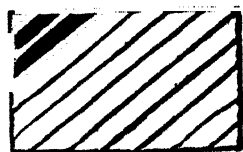
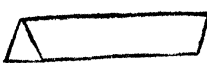
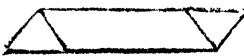
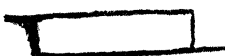
सिलाई कईभांति की होती है-जब कपड़े के दो
टुकड़ों के छोर मिलाकर सीते हैं जैसे अँगरखे वा कुर्ते
के ठड़ाकरनेमें तो उसे पिसूज कहते हैं और जब इसीको
गोल करके भीतरकी ओर उलटकर सीते हैं उसे उलटना
वा तुरपना कहते हैं और यह दो प्रकार का है-एक तो
गोल जो पिसूज की सिलाई के बराबरही तुरपी जाती
है और दूसरी चौड़ी जिसे अमलपत्ती कहते हैं और जो
पिसूज से थोड़ीसी दूरपर जाकर तुरपी जाती है-यहभी
दो भांतिकी है-एकतो जिसमें दोनों सिरे एकही ओर
को उलटे जाते हैं-दूसरी जिसमें पिसूजकी दोनों ओर
को एक २ छोर उलटा जाता है—

तीसरी सिलाई बखिया की होती है जो इसप्रकार कीजाती है कि जहांसे सुई चुभोकर निकाली वहांसे फिर पिछाड़ी को लेजाकर आधी दूरपर चुभेई और पहिले की बराबर दूरपर जा निकाली फिर पीछेको लाकर जहांसे पहिली सुई निकालीथी उसी छेदमें इसको पिरोकर उतनी ही दूरपर जा निकाली–इसीभांति करतीरहे तो ऊपरकी सिलाई एक दूसरीके बराबर चलीजायगी और नीचे की ओर दूहरा होती जावेगी जैसे

बखिया भी दो प्रकारका होता है एक साधारण जैसा अभी बताया दूसरा काँटेदार जैसा

इस में लहरिया जो पड़ता है वह नीचे को भीतर की ओर रहताहै और बखिया दोनों ओर होजाती है–इसको आगे मैं और बताऊँगी–एक तेपचीकी सीमन और होतीहै–इनकेसिवाय १ जालीकी सीमन औरभी होतीहै–वह बहुत मज़बूत डोरेसे सिलती है और काँटेदार बखियाकी भांति होतीहै–जहां यह सिलती है वहां उस कपड़े के दोनों छोरोंको उलटकर तुरपदेते हैं जिससे यह चमकने लगतीहै जैसे

साधारण सीने में तो पिसूज और तुरप काही काम पड़ता है पर गोट वा मगज़ी टाँकने में बखिया का— जहां फ़लीता लगाना होताहै वहांभी बखियाही लगाते हैं—फ़लीता लाल—काले वा नीले पीले रङ्गका डोरा होताहै जो मगज़ी वा संजाफ़ के किनारे पर लगताहै—

संजाफ़ और गोटको दो भांतिकी लगाते हैं एक सुदेब जो सीधे कपड़े में से सीधीपट्टी कतरकर बनजाती है—दूसरी औरेब जो दो प्रकारसे कतरी जाती है—एकतो इसप्रकार से कि कपड़े में से टेढ़ी काटली जैसे यह और फिर सब कत्त-रें १ साथ सीकर लम्बी गोट करली दूसरीका औरेबीथैला बनाकरकतरते हैं जिसमें टूक २ नहीं जोड़ने पड़ते—किन्तु एक लम्बी सीधी धजीर उतरती चली आती है और उसके सीने की यह रीति है—

कपड़े को अर्ज़में से मोड़कर दोनों छोर मिला आधा करले और बखियाकी सीमन दे दे अब इसका नापकर फिर आधाकरे और इस आधेकी बराबर कपड़ेके लम्बाव में से नापकर चिह्न करदे और यहां से फिर एक शिकन मोड़कर वहांतक डालदे जहां से अर्ज़का आधा करके

सिलाई कीथी जैसे —अब इस शिकन
परसे कतरनी से काटले तो ऐसीसू-
रत होजाइगी फिर इसी रीतिसे दूसरे
ओर पर करले तो ऐसी सूरत होजाइ-
गी इसको फिर जितनी चौड़ी
गोट वा मगज़ी चाहे उतनाही एक
सिरेपर छोड़कर दूसरे को सीदेवे तो दूसरी लंग को भी
थैला सिल जानेपर उतनाही सिरा बचरहैगा और सूरत
थैलीकी यह हो जावेगी फिर इसको
कतरनी से काटलेवे तो १ लम्बी ध-
जीर होजाइगी—दोहरा करके और सिलाई को भीतरकी
ओर करके गोट होजावेगी वा मगज़ी वैसे इकहरा गोट
और संजाफ़ रही आवैगी—

सुज़नी में भी बखियाही करनी होती है जो तीन
प्रकारकी है (१) एकतो वेभरतकी जिसमें रुई भरी होतीहै,
वा दो तह केवल कपड़ेहीकी रहती हैं रुई नहीं होती—
उसीमेंही फूल पत्ते बखिया द्वारा निकाल लेतेहैं (२)
दूसरे भरती को अर्थात् जिसमें काला व दूसरे रंगका
फ़लीता भरकर फूल पत्ते वा बेल बूटे छांटते हैं—जैसी कि
मेरठमें टोपियां बनती हैं—इसके बनाने की यह रीति है

कि जैसी फूल पत्ती वा बेल डालनी चाहो वैसीही छाप लो वा पेंसिलसे काढ़लो और उसपर दोहरा बखियाकर-दो इतना बीच छोड़कर जितना मोटा फ़लीता भरना चाहो-फूलको गोल वा नोकदार जैसा चाहो वैसा रख लो—जब सब सीमन देचुको तब एक मोटे नकुए की सुई लेकर उसमें जैसे रंगका फ़लीता चाहो पोलो और फिर नीचे के कपड़े की तह में (जो कुछ झिरझिरा सा होना चाहिये) चुभोकर भरदो क्योंकि यह दूहरा कपड़े की सिलाई है- फूल में कई २ बेर फ़लीता भरो जिससे बखिये का बीच अच्छी तरह से भरजावे औ खाली न रहे-धागा जितना भरपूर भरा जावेगा उतनी शोभा अधिक होगी (३) तीसरी प्रकार यह है कि इकहरे कपड़े परही बखिया काँटेदार कर देते हैं जिस प्रकारकी लखनऊ में टोपियां बनती हैं गोट लगाने की दो रीति हैं (१) एक तो दूहरा लगती है और वह भी दो प्रकार से (१) दूहरे कपड़ेमें (२) इकहरे कपड़ेमें-

दूहरे कपड़े में इसके लगाने की रीति यह है कि जिन कपड़ों में लगानी चाहो उनके दोनों छोरों को उलटलो और बराबर मिलालो-सीमन भीतर की ओर करके गोट को भी दूहरा करलो दोनों कपड़ों के दोनों

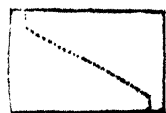
छोर और गोटके दोनोंछोर मिलालो-पर गोटको कपड़ों की तहके बीच में भीतरकी ओर करलो-फिर बख़िया से सिलाई करदो-दोनों कपड़ों को उलटने पर गोट सीधी निकल आवेगी और सिलाई भीतरको चलीजावे गी—इकहरा कपड़े में यों लगातेहैं कि गोटको पहिले की भांति उलटकर दोनों छोरोंको कपड़ेके साथ बख़िया से सीदेते हैं और फिर उसे तुरप देते हैं-

दूसरी इकहरा गोट जो लगतीहै उसे यों लगातेहैं-कि गोट को उलटकर सीमन ऊपर की ओर करके जिस कपड़े पर लगानी हो उसके सिरेमें से गोट की चौड़ाई का पौन लेकर जिधर लगानाचाहो सीदो-चाहें पिसूज से चाहें बख़िया से-और फिर उस कपड़े के दूसरी ओर को उसी छोर में गोटको उलटकर जिससे कि सिलाई बीच में होजाय तुरपदो—

संजाफ़ भी दो प्रकार से लगाते हैं-एक तो इकहरा गोट की भांति-दूसरी उसी संजाफ़में से मग़ज़ी वा गोट भी निकाल लीजाती है दूहरा गोटकीभांति और बाक़ी जो रहती है उसे संजाफ़ के तौर पर लगादेतेहैं-संजाफ़ की मग़ज़ी में लाल वा काला फ़लीताभी लगादेते हैं और उस पर बख़िया करदेतेहैं—

गोट वा मग़ज़ी में कोने निकालने पड़ते हैं-उसकी यह रीति है कि जब यह सिलती २ कोने पर आजाय तब गोट वा मग़ज़ी को जो उलटी हुई अब लगरही है उसे उलट कर चौड़ाव की लँग से सिंघाड़े की भांति सी दो और फिर सुई की नोक से उलटकर कोना निकाल लो-यहां अब चौतह गोट होजायगी उसको कपड़ों के कोनों में गोटकी भांति टाँकले चार पाँच टाँके मज़बूत लगादे-जब कपड़ा उलट कर सीधा किया जायगा तो कोना निकल आवेगा-जहां कहीं चुन्नट अथवा चीन डालनी हो जैसी कमीज़ में वा दामन में उसकी यह रीति है कि पहिले १ मज़बूत डोरे में सी लो और सिलवट अर्थात् चीन जितनी लम्बी रखनी चाहो उतनेडोरे में एकगांठ देदो और इस चुन्नटको हाथसे एकसी करलो कि कहीं थोड़ी बहुत न रहे फिर सधेहुये हाथ से इसमें बखियेकी सीमन देदो-पीछे इसपर कफ़-गोटा वा नेफ़ा लगालो-अब तुमको कपड़ोंके टुकड़ोंकेनामबतातीहूं-

अँगरखे-में ६ कली होती हैं १ पीछा और २ आगे १ पर्दा वा चाक २ बांह (अस्तीन) २ बगल २ चौबगले १ ग्रहबान जो नार पर एक पट्टी सी लगती है-१ कमरपट्टी—

अंगरखेके ब्योंतने की रीति यहहै कि जितनी चौड़ी कमर हो उतना कपड़ा अर्ज़ में से नापकर और उसी में पर्दे के लिये दो वा ढाई गिरह (अथवा कम ज़ियादे जैसी दशाहो) और बढ़ाकर फाड़ले—चौड़ाव में से पर्दे का कपड़ा छोड़ बाक़ीके दो बराबर टूक करले और फिर जिसमें पर्दा छोड़ाहै उस आधे के पर्दा छोड़कर दो टूक और करले—यह दोनों आगे होजायँगे और वह एक पीछा—एक आगे में पर्दा रह जायगा जिसके काटने की यह रीति है कि उसपर शिकन डालकर कतर ले इस भांति कि यह दोटूक अलग अलग हो जायँ (अ) तो पर्दा होजायगा और (इ) बायें हाथ का आगा होजायगा (उ) को जितनी नीची चोली रखना चाहे नीचा नापकर कतरले—बायेंहाथके आगे में से (उ) की सी सूरत का थोड़ा सा कतर डाले जैसे (इ) की सूरतहै—जितनी नीची चोली रक्खें उतना अँगरखे के निचावमें से घटाकर कली ब्योंतले जिसकी रीति यह है कि कपड़े के लम्बावमें से टेढ़े दो कोनोंकी ओर थोड़ा २ सा छोड़कर टेढ़ीओरसे इस भांति कतरले इनके सीनेकी भी यही रीति

है कि पहिले दो दो कली अलग २ पिसूज ले फिर इन को 'पीछे' में एक २ और जोड़दे इसके पीछे दायें हाथ को (इ) को जोड़ और फिर १ कली और जोड़दे बायें हाथको एक आगा जोड़दे और फिर १ कली जोड़ दे और इसके पीछे अब पर्दा जोड़दे—पर्देमें से थोड़ा सा दूजके चन्द्रमाकी भांति गला कतर ले—बीचकी दो दो कलियोंके ऊपर चौबगले लगादे जिनकी सूरत ऐसी (▽) होती है—पर यह चीनदार अंगरखे में नहीं लगते हैं—इसमें इस जगह चुन्नट पड़ती है इन चौबगलों के ऊपर बगल लगती है जिनकी सूरत ऐसी (◯) होती है जिससे चौबगलों में ठीक मिल-जावें—अब बांह सीदेवे बांह को चीरकर बगलकी नोक गुलाई तक सीदेते हैं बाहोंको मुड्ढे छांटकर जोड़ते हैं—'पीछे' के ऊपर ग्रहबान जोड़ते हैं—

अचकन में १ बालाबर बायें हाथ को और जुड़जाताहै अखीर की कली भी इसी में आजाती हैं—अलग नहीं जुड़तीं—पर अचकन दो भांति की होती हैं—एक गोल पर्देकी दूसरी सीधे पर्देकी—

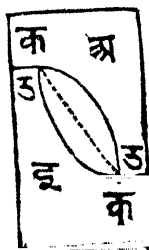
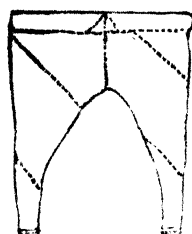
कुर्ते—में केवल चारही कली होती हैं और १ आगा १ पीछा और बांह इसमें आगे में से गला फटताहै—वा

न्धोंकी ओर को खुलाव रहा आताहै इसमें कली नि-
चाव से उतनीही छोटी रहती हैं जितने बाहों के खलीते
होते हैं-इसमें मुड्ढे तनिक चौड़े रहते हैं-मुड्ढे उनको
कहते हैं जो तुरपाई कि कन्धे और नार के बीच तक
होती है-अंगरखे में यह बहुत पतले रहते हैं-

चुग़ा-इसमें १ पीछा २ आगे ६ कली और दो
बांह होती हैं पर्दा नहीं होता-इसके सीने की रीति वही
है जैसी अंगरखेकी-भेद इतनाही है कि इसके दोनों
सिरों पर एक २ कली रहती है जो उतनी लम्बी होती
हैं कि जितना नीचा ग्रहबान लगताहै उतनाही निचाव
मेंसे घटा देते हैं-

पाजामे-दो भांतिके होते हैं एक सुदरेब दूसरा औरेब
औरेबी पाजामे के सीनेकी वही रीति है जैसी औरेबी
गोटके थैलेकी-केवल भेद इतनाही है कि उसमें गोटकी
चौड़ाई को छोड़कर सीते हैं इसमें नहीं छोड़ते हैं—

जब थैला सिलजावे तो कतरते इस रीति से हैं अ-
र्थात् जितना पाँइचा रखना चाहै उतना
(उ) को दोनों ओर से नाप कर जितना
नीचा आसन रखना चाहै उतना २ दोनों
सिरोंपर (क) नापे फिर (उ) ओं को काटकर-

एक (उ) से दूसरे (उ) तक यों टेढ़ाकाटदे-इससे (अ) और (इ) दोनों अलग होजायँगे-फिर (क) २ को मिलाकर सीदेवे तो यह सूरत होजावेगी फिर इसका

नेफा उलटकर भीतरको सीदेवे और मो-हरीपर गोट दूहरा करके इकहरे कपड़े की रीति से लगादे—

सुदरेब-पाजामेकी रीति यह है कि उसके आसनमें एक मियानी और जोड़नी पड़तीहै जिसे चार कलियोंसे सीकर इस प्रकार करलेते हैं-ये कलियाँ आ-सन की लम्बाईकी बराबर होतीहैं-बाकी इस को औरेबके छांटकी भाँतिही सुदरेब कपड़े में से काटते हैं- इनकलियों के बीचमें एक चौखूंटा आसन भी सिलताहै—

कुर्ती-यह बाँहदार वा आधीबाँह वा बिनाबाँह की होतीहै इसको कोई २ फतोही-सलूका वा नीमास्तीन इत्यादि भी कहते हैं इसमें आगा पीछा और दोचौब-गले पड़ते हैं आगा पीछा फाड़कर चौबगलोंको कलियों की जगह सीदेते हैं पर स्त्रियोंके लिये इसको अगाड़ी से छाती के नीचेतक पर्देकी गोलाईकी भाँति दोनोलंग

से छांट कर भी सीते हैं—और बिना काटेभी सीते हैं—

दामन—जिसको लहँगा भी कहते हैं—यह बहुत सहज है इसमें कली और पाटही होतेहैं जिनका सीना बहुतही सुगम है—इसमें एक ओरको नीचे गोट वा मग़ज़ी लगती है और संजाफ़ टकती है—ऊपर की ओर को चीन डालकर नेफा लगा लेते हैं और नारे को भी नेफा के संगही उसमें भीतर को करतेहुये सीते हैं जिससे संगका संग टँकता जाताहै नहीं तो पीछे कठिनाई से पड़ने में आता है—

चोली—इसके कई नाम हैं अँगिया कंचुकी केंचुली इत्यादि—और प्रत्येकदेश और जातिमें अलग २ भाँति की होती हैं और इतनी प्रकार होगईहैं कि जिनका यदि पूरावर्णन कियाजावे तो १ पुस्तक अलगही बनजावे—सो इस झगड़ेको छोड़कर यहाँपर केवल उसी प्रकारकी चोली का सीना बताऊंगी जो पश्चिमोत्तर देशकी उच्चजाति ब्राह्मण बनियां इत्यादि में प्रचलित हैं चोली का अच्छा बुरा होना उसकी सिलाई और अंगमें ठीक वा बेठीक बैठनेसे होताहै अर्थात् जो अंगमें ठीक भिचकर आजावे वह अच्छी और जो कहींसे ढीली वा तंग अथवा झोलदेने लगे वह ठीकनहीं—इसलिये प्रथम यह

देखना चाहिये कि बाँह और वह स्थान जिसमें स्तन रहते हैं अंग में ठीकरहैं–अर्थात् बाँह कंधे से चारअंगुल आगेतक रहनी चाहिये और खूबचुस्त रहनी चाहिये–पीठपीछे जहाँ तनी बँधती हैं वहाँ चारों तनियों के बीच में पानकी सी आकृति बनजानी चाहिये ऊपरकी तनी आपस में और नीचे की आपस में बँधनेपर मिलजानी चाहिये–

गोटेको भी दो भाँति से टाँकते हैं एक तो इसभाँति कि पहिले एकलंगसे सीदिया और फिर दूसरी ओरको और उसकी सीमन यों लगती है कि जहाँ गोटेके सिरे का डोरा होताहै उसीके बराबर सीते चलेजातेहैं–दूसरी काँटेदार होतीहै कि दोनों सिरे एकही सीमन में आजाते हैं, सो इसकी सीमन काँटेदार बखियाकीसी होतीहै। जिसको पहिले बताचुकी हूं—

गोखुरू–पट्टा–वा लचका भी इसीभाँति टकता है पर कोई२ ऐसा भी करती हैं कि गोखुरूको जो बहुधा पट्टेके बराबरही टकाकरताहै दोनों को एकहीसाथ एकहीबेर में एकही डोरे से सी लेती हैं और फिर पट्टेकी दूसरीओर एक सिलाई और करदेतीहैं–गोटे वा गोखुरूको बहुत तानकर न लगाना चाहिये–और न कहीं से ढीलारहने

देना चाहिये किन्तु बराबर इकसार लगाना चाहिये—

बहिन! अब आगे बताने को जी नहींकरता-देह झकड़ी जातीहै और अँगड़ाई आती हैं-और आलस्य भरा आताहै-आँखें भी मिची जाती हैं-सोनेकी बेला बहुत बेरहुई कि होगई-

सीना पिरोना समाप्त ॥

शिल्प विद्या

चौथे दिन जब दुर्गा को कोई काम करने को नहीं रहा-सबसे निबट चुकी तब मोहनी उससे बोली कि बहिन! अब कलकी भाँति फिर बता-उसपर दुर्गाबोली कि अच्छा शिल्पविद्या आज तुझे बताऊँगी पर इस के विषय यदि कहाजावे तो विस्तार बहुत बढ़ैगा और अन्त न आवेगा-क्योंकि जो थोड़ासा भी कहूंगी तोभी कईदिन लगजावेंगे इसलिये व्याजमात्र कुछ कहकर तुझको इस का ज्ञान कराये देतीहूं-यह बड़ी विस्तीर्ण विद्या है और लक्ष्मी का इसमें निवासहै-जब इस देशकी शिल्प उन्नति परथी तब यहाँ लक्ष्मी का निवास था जबसे यह सोई तबहीं से लक्ष्मी इसको तज अन्य शिल्पज्ञ देशों को चलीगई-जैसे इंगलेंड फ्रांस जर्मन इत्यादि देशोंको

जो इसीके कारण ऐसे धनवान् बन बैठे और यह देश दरिद्र के हस्तगत होगया—

अबतौ इस विद्याकी ऐसी अवनति हुई है कि लोग बहुधा इसके अर्थ को भी नहीं जानते-इसका अर्थ केवल संगतराशीही समझते हैं-पर यह उनका दोषनहीं है, यह समय का प्रभाव है-इस शिल्पविद्या में अनेक कार्य्य मिलेहुये हैं जो तुझको अब ज्ञात होंगे-इसदेश की शिल्प इस हीन दशा में भी अभी बहुतों से अच्छी है-पर वलायत की कारीगरीने जो कलों द्वारा होती है इसको वेकल कर रक्खा है—

इस देशमें १४ विद्या और ६४ कला प्रसिद्ध हैं १४ विद्या चतुराई की बातें और ६४ कला हस्तक्रिया अर्थात् शिल्प से सम्बन्ध रखती हैं-अब इनका जानना तो १ ओर रहा इनके नाम भी कोई नहीं जानता है कि ये हैं कौन २ सी-बड़ी खोजसे इनका पता चलापाया है-पर उनके विषय भी मत भेद है कोई ४ वेद ४ उपवेद और ६ वेदांगको १४विद्या मानताहै अर्थात् ऋग्वेद-यजुर्वेद-सामवेद और अथर्ववेद-शिक्षा-कल्प-व्याकरण-निरुक्त-छन्द और ज्योतिष-मीमांसा-न्याय धर्म्मशास्त्र और पुराणको और कोई मीमांसा-न्याय-

धर्म्मशास्त्र और पुराणको इनमें नहीं गिनता इनके स्थान में-आयुर्वेद-धनुर्वेद-गान्धर्ववेद-और स्थापत्य (शिल्प) को मानता है-पर कोई इसप्रकार से १४ विद्या मानता है—

दो० राग[1] रसायन[2] निरपगति[3] नट[4] विद्या वैद्यङ्ग[5]।
तुरगचढ़न[6] व्याकरनपढ़न[7] जानन ज्योतिष[8] अङ्ग॥
धनुषबाण[9] रथहाँकबो[10] चोरी[11] अरु ब्रह्मज्ञान[12]।
जल तैरन[13] धीरजधरन[14] चौदह विद्य निधान॥

और ६४ कला इसप्रकार हैं जो क्षेमेन्द्र कविने स्त्रियों की उपयोगी मानी हैं—

(१) गान=गीत गाना—

(२) वाद्य=बाजाबजाना—

(३) नृत्य=नाचना—

(४) नाट्य=नाटक करना—

(५) आलेख्य=चित्रकारी—

(६) वशेषकच्छेद=बेंदी इत्यादि बनाना—

(७) तण्डुल कुसुमावलिविकार=बिना टूटेहुये अर्थात् अक्षत चाँवलों को लेकर घरके भीतर तथा आँगन में बेलफूल इत्यादि बनाना—

(८) पुष्पास्तरण=फूलों की सेज बनाना-

(९) दशनवसनाङ्गराग=दाँत रँगना-वस्त्ररँगकर प-
हिनना-अङ्ग में सुगन्धआदि लगाना—

(१०) मणिभूमि निर्म्माण-ग्रीष्मऋतु में शरीर शा-
न्ति होनेके लिये मरकतमणि आदिसे आँगन
पूरना—

(११) उदकवाद्य=जलतरङ्ग आदि बनाना—

(१२) उदकाघात=जलमें तैरना—

(१३) चित्राश्वयोग=पति इच्छा रतिरङ्गकीहो पर अ-
पनी न हो तो इन्द्रियोंकी शिथिलता दर्शाना-

(१४) माल्यग्रन्थन=माला वा हार बनाना—

(१५) शेखरापीड़योजन=केशों में गूंथने व टाँकने के
लिये वेणी वा पुष्पगुच्छा इत्यादि बनाना—

(१६) नेपथ्ययोग=वेष बदलना—

(१७) कर्णपत्रभङ्ग=कानों में पहिनने के लिये-हाथी
दाँत-शङ्ख माणिक तथा अन्य वस्तुओं के पुष्प
वा बुन्दे इत्यादि बनाना—

(१८) गन्धादियुक्त=अङ्गमें सुगन्ध आदि लगाना—

(१९) भूषणयुक्त=भूषणों को यथा स्थान शोभायुक्त
पहिनना-यह नहीं कि अनाप सनाप बेशोभा
भी पहिन लेना जैसा कि अब पहनती हैं-

(२०) इन्द्रजाल=कौतुक दिखाना—

(२१) कौचुमाराश्वयोग=कृत्रिम सौन्दर्य्य दर्शाना-जिससे पतिको अत्यन्त मोह उत्पन्नहो जैसा कि आजकलपार्सी और गौराङ्गियों में प्रचलित है-

(२२) हस्तलाघव=काम करनेकी हथौटी—

(२३) विचित्र शाकभक्ष्ययोग=नानाप्रकार के शाक बनाने की क्रिया और दक्षता—

(२४) पानकरसरागासव योग=पीनेके पने चटनी-आसव इत्यादि बनाना—

(२५) सूचीवानकर्म्म=सीना पिरोना—

(२६) सूत्रक्रीड़ा=भरतकला जैसे रंगपलटा-मोरपंजा इत्यादि डोरेसे बनाना अथवा जैसे मदारी करते हैं कि कपड़े में अँगूठी इत्यादि कोईवस्तु बांधदें और विना गाँठ खोले क्रिया से उस वस्तु को निकाललें—

(२७) प्रहेलिका=पहेली वा गूढ़ अर्थ पूछना—

(२८) प्रतिमाला=तत्कालीन उत्तर देने में दक्षता-अन्ताक्षरी दोहे चौपाई आदि कविताकहना-

(२९) दुर्वचन=वाक्चातुरी कि ऐसे शब्द यथा समय प्रयोग करै कि दूसरे को बोलनेसे बन्दकरदे-

(३०) पुस्तकवाचन=इस भाँति पुस्तक बाँचना कि सुननेवाले को रुचिहो और प्रीति माने—

(३१) नाटकाख्यायिकाप्रदर्शन=नाटक और अख्या-यिका जानना—

(३२) समस्या=काव्य रचना करना—

(३३) पट्टिकावेत्रबाणविकल्प=कुर्सीइत्यादि बुनना-

(३४) तक्षकमाणि वातर्कू कर्म्म=एक में से दूसरे को खींचना जैसे प्रसव समय बालकको—

(३५) तक्षण=घरकोशय्याकुर्सी-मेज़-दीपक इत्यादि से शोभायुक्त सजाना—

(३६) वास्तुविद्या=घरके पदार्थोंका प्रबन्ध और रक्षा-

(३७) रूप्य तत्त्व परीक्षा=चाँदी सोनेका खरा खोटा जानलेना—

(३८) धातुवाद=धातु (जिनके बासन बनते हैं) के स्वभाव और प्रकृति आदिको पहिचानना जिस से धोखा न खाबैठे—

(३९) मणिरागज्ञान }
(४०) आकर ज्ञान } =मणियों वा नगों को डंक रखकर अधिक शोभायमान बनाना तथा उनकी पहिंचान का ज्ञान जैसे

सच्चे हीरेकी यह पहिचान है कि कागज़में छेद करके उस छेदको हीरे मेंसे देखे जो १ ही छेद देखे तो तो हीरा सच्चा नहीं तो झूठा (२) हीरे के नीचे अंगुली रखकर देखने से जो अंगुली की रेखा देखपड़े तो तो झूठा है जो न दीखें तो सच्चा है—

(४१) वृक्षायुर्वेद=घरमें जो पौधे लगाये जाते हैं उन को किस समय बोवे-कैसे सींचे और उनकी रक्षारक्खे—

(४२) मेष कुक्कुट लावक युद्धविधि=भैंसे-मुर्ग और तीतर बटेर इत्यादिकी लड़ाई की बातेंजानना-

(४३) शुकसारिकालापन=तोता मैना आदिको पालकर पढ़ाना—

(४४) उत्सादन=संवाहन अर्थात् पतिके पाँव दाबना आदि क्रिया श्वेत बालों को कल्प लगाकर श्याम करना—

(४५) केशमार्जन=बालोंमें सुगन्धआदि लेपन करना

(४६) अक्षर मुष्टिका कथन=थोड़े अक्षर वा शब्दों में अधिक अर्थ प्रकटाना—

(४७) म्लेच्छ भाषा=अन्य देशों की भाषा ज्ञान जो म्लेच्छ देशके नाम से प्रसिद्धहै—

(४८) देशभाषा=देशान्तर की भाषा जानना-और स्वदेशीमें प्रवीण होना—

(४९) पुष्प शकटिका=पुष्प के निमित्त कारणसे पतिके आधीनहोना वा पतिको आधीनकरना-

(५०) धारण मातृका=धारणशक्तिको बढ़ाना अथवा चाहे जिस वस्तु को तोल लेना जैसे हाथी पर्वत इत्यादि—

(५१) यंत्र मातृका=गाड़ीआदि अन्य यंत्रों के उपयोग को जानना वा साँचे इत्यादि ढालना-

(५२) संवाद्य कर्म्म=मिलाकर गीत गान करने की क्रिया वा विद्या—

(५३) मानस काव्य=मनमें सोचाहुआ दोहा इत्यादि बतादेना वा चाहे जिस विषय पर नवीन कविता तत्काल रचना—

(५४) कोप छन्दो विज्ञान=कोप और छन्दका ज्ञान होना—

(५५) क्रिया विकल्प=सिद्ध कियेहुये पदार्थ कैसे हैं अथवा किसी पदार्थ में विषादि मिलाहो तो

उसे बहुत से पदार्थों में से पहिचान लेना और यह जानना कि कौनसा पदार्थ कितने समय तक अच्छाबना रहसक्ताहै बिगड़ता नहीं है-

(५६) छलितयोग=छलकी युक्तियों को जानना कि ठगाई में न आवे अथवा बेष बदलना कि कोई पहिचान न सके—

(५७) बस्तुगोपन=गुप्त वा गड़ीहुई बस्तुको पहिचान लेना कि कहां गड़ीहुई है अथवा ऐसे वस्त्र पहिरे कि लज्जा न जाती रहे अथवा कई बस्त्र पहने रहे परन्तु वे दूसरों को ज्ञात न होवें जैसे द्रौपदी ने पहिनेथे कि सभामें जब उसको नग्न करना चाहाथा तो बस्त्रों का अन्त न आया और लाज बनीरही—

(५८) द्यूत=चौसर-गंजीफ़ा-शतरञ्ज वा अन्य जुवों के खेलने में क्या २ दाव पेच होते हैं उनको जानना—

(५९) आकर्षक्रीड़ा=कसरत-कुस्ती इत्यादि के दाव पेच जानना अथवा भाव दिखा पति के चित्त को खींच लेना—

(६०) बालक्रीड़न=खेलही खेलमें बालकों को उनके

कर्तव्य कर्म्म सिखाना जैसे गुड़िया खिलाने में गृहस्थीकी सब बातें बतादेना अथवा Kinder-garten System अर्थात् खेलके द्वारा शिक्षादेना—

(६१) वैनायिका विद्या=बाज़ीगरों इत्यादिकी ठगाई आदिको जानलेना अथवा विनय दरशाने में प्रवीण होना—

(६२) वैजयकी विद्या=विजय प्राप्त करने की विद्या—

(६३) वैयाम की विद्या=कसरत करना—

(६४) विद्याज्ञान=सामान्य चतुराई—

इन प्रत्येक को तुझे विस्तारसहित तो नहीं बतासक्ती केवल नाममात्रही बतादिये हैं नहीं तो विस्तार बहुत फैल जावेगा—

तुझको इस शिल्प में कुछ ऐसी बातें बताऊंगी जो तेरे नित्त काम आवेंगी—शिल्प में अधिकतर तो ऐसे विषय हैं कि जो जब तक स्वयं करके न दिखाये वा बताये जावें समझ में नहीं आसक्के सो यह तो बहुत कठिन बात है बरन असम्भवहै क्योंकि एक २ के करने और बताने में महीनों लग जावेंगे—इसलिये कुछ मुख्य मुख्य बातें बताये देतीहूं जैसे रँगाई—चित्रकारी—

कलई चढ़ाना इत्यादि जो तेरे कामकी अधिक तरहैं-

जीविका सम्बन्धि जो शिल्पविद्या हैं वह विनाक-रके दिखानेके नहीं आसक्तीं-सबसे पहिले तुझको रँगाई बतातीहूं कि तू अपने डुपट्टे इत्यादि यदि कभी आव-श्यकता हो तो आप रँगलिया करे-रंग १५५ प्रकार के हैं पर यह सब केवल चार रँगों के मेल से बनजाते हैं जो लाल (१) पीला (२) काला (३) और आस-मानी (४) हैं यही चार रंग मुख्य हैं जो उत्पन्न होते हैं-शेष इनहीं को न्यूनाधिक मिलाने से बनजाते हैं-पर येभी कई भाँति से बनाये जाते हैं अर्थात् जैसा प्र-योजन देखा जाता है उसीभाँति बनाना होता है जैसे (१) कपड़े रँगने को (२) चित्र में भरने को (३) भीतपरकी चित्रकारी को (४) लकड़ी पर रँग चढ़ाने को इत्यादि-सो इनमेंसे तुझको वस्त्र रँगनेके बतातीहूं-क्योंकि इनहीं से तुझको प्रयोजन पड़ेगा-चित्रमें भरने के रँग बनाना बहुत कठिन है इसलिये उसका बताना व्यर्थ होगा-इसके अतिरिक्त यहभीहै कि चित्रों में भरने के लिये रँग वलायती बनाहुआ बहुत अच्छा बिकताहै वहही काम में लाना चाहिये-बिकता तो पंसारियों के कपड़े रँगने का भी रंग है पर जो रीति कपड़े रँगनेकी

इस देश में पुरानी प्रचलित है वह तुझको बताती हूं- रंगकी इतनी प्रकार मुख्य हैं (१) कालाबुर्रा (२) नीला (३) सुरमई (४) फालसई (५) आबी (६) आसमानी (७) सब्ज़ कपासी (८) लाजवर्दी (९) नाफरमानी (१०) लाल (११) गुलेनार (१२) कसूमा (१३) गुलाबी (१४) बसन्ती (१५) केसरिया (१६) नारङ्गी (१७) कपासी (१८) अरग़वानी (१९) बादामी (२०) अमऊवा (२१) अमउवा किसमिसी (२२) ऊदा (२३) अंगूरी (२४) पिस्तई (२५) जीलानी (२६) जंगारी (२७) जमुर्रदी (२८) सब्ज़ (२९) धानी (३०) सब्ज़काही (३१) सरदई (३२) शरबती (३३) साबरी (३४) तूसी (३५) अब्बासी (३६) उन्नाबी (३७) फ़ाख़तई (३८) ख़ाक़ी (३९) फीरोज़ई (४०) काही (४१) कासनी (४२) काकरेज़ी (४३) काफूरी (४४) करंजवी (४५) दूधिया करंजवी (४६) कोकई (४७) मूँगिया (४८) चप (४९) कोत्र (५०) चन्दनी (५१) इसमें वे सब प्रकार हैं कि जो कपड़ोंको डोरेसे बाँध २ करभी रँगते हैं जिनके नाम चूँदरी-लहरिया-धनक पौमचा इत्यादि हैं—

रंग इन इन वस्तुओंसे इसप्रकार बनते हैं कि—

पीला–हल्दी–हारसिंगार की डंडी–केसर–टेसू के फूल–पीली मिट्टी इत्यादि से—

काला–माजू–कसीस–और लोहे इत्यादि से—

लीला–लील–लाजवर्दीकी पुड़िया–इत्यादि से–

लाल–पतंग–कसूम–आल–सिंगरफ–लाख––हिर मिच–गेरू–मेंहदी–कत्था–मजीठ–महावर इत्यादिसे–

जंगारी–तूतिया–नीलाथोथा इत्यादि से—

इनके सिवाय–इतनी वस्तु रँगने के काम में औरभी आती हैं जैसे आमला–बबूलकी फली–बबूल और बेर का बकल–तुन–काकड़ासींगी–हर्रा–अनारका छिलका इत्यादि—

चूना–सज्जी रँग काटने में और अमचूर–खट्टा–नींबू–फिटकिरी–सुहागा इत्यादि रँग को गहरा करनेके प्रयोजन से बर्ते जाते हैं कभी २ योंभी करते हैं कि कन्द वा तूल (हरी वा लाल) बनात–इत्यादिका रंग काट-कर भी कपड़े रँगते हैं—

कपड़े चारप्रकार के होते हैं–सूती–ऊनी–सनी–रेशमी–सो ऊनी और रेशमी कपड़ों का रँगना सहज नहीं है कठिन और बड़ी सावधानी का है–इसलिये

तुझको केवल सूती कपड़े रँगनेकी क्रिया अब बतातीहूं–

जब कपड़े को रँगे तो पहिले यह देखलेवे कि कपड़ा अच्छीभांति धुला हुआहै वा नहीं–दाग़ धब्बा तो नहीं लगरहा है अथवा मैला तो नहीं है–कपड़ा जितना अच्छा धुलाहोगा उतनाही रँग चोखा चढ़ेगा–रँगने से पहिले कपड़े पर कस चढ़ाना होताहै सो सूती कपड़े पर हर्रा–माजूफल–अनार की छाल–वा कसीस का कस चढ़ाया जाताहै-ऊनी कपड़ेपर शंखद्राव वा नौसादर का और रेशमी कपड़ेपर फिटकरी–कत्था वा अनार की छालका—

रँगको गहरा करने के लिये खटाई का वा फिटकरी का बोर देते हैं पर रँग बदलने के लिये लोहेका कट लगाते हैं जो इसप्रकार से बनता है कि लोहेके दो सेर चूर्ण में १५ सेर पानी डालकर मिट्टी के बासन में भरदे–दश पन्द्रह दिन में पानी का रँग कालासा होजावेगा और यही कट कहलाता है ऊपर जो २ वस्तु रँग की बताई हैं सो उनका रँग इसप्रकार से बनाते हैं वा निकालते हैं (१) पीसकर जैसे सिंगरफ–हिरमिच–केसर–गेरू–हल्दी–तूतिया इत्यादि को (२) रेनी बनाने वा टपकाने से जैसे कसूम–आल–पतंग–तुन इत्यादि

को (३) औटाने से जैसे हारसिंगार की डंडी–बबूर वा बेर का बक्कल (४) पानीमें भिगोने से जैसे मेंहदी–टेसू के फूल–लाख–महावर (अलता) कत्था–आमला ब-बूलकी फली इत्यादि (५) खमीर उठाने से जैसे लील इत्यादि इन पाँचों प्रकार मेंसे रेनी काटना तू नहीं जा-नती सो बताये देतीहूं जिसकी रेनी बनानीहो उसको कूटकर महीन करलेवे–पर कसूम को अधिक कूटने की कुछ आवश्यकता नहीं है–आल–पतंगही अधिकतर कूटेजाते हैं—

चार पावोंकी १ टिखटीलो उसमें १ कपड़ा चारों कोनों से ऐसा बांधे जो नीचे को हाथभर वरन अधिक लटका रहे कि झोलीसी बनजावे–इसके नीचे १ नाँद रखदे वा कोई दूसरा बासन जिसमें रेनी टपकाना चाहे–इस झोली में उस बस्तुको जिसकी रेनी काटना चाहे भरदे–इसमें ऊपर से पानी डालते जावो–फिर थोड़ीसी पिसी सज्जी (सेर भर रँगमें आधी छटांक) डालदो–पानी रँगदार हो २ कर टपकता रहेगा जब पानी बेरंग का आने लगे तब जानलो कि रेनी कटचुकी–अब टप-कानेकी आवश्यकता नहीं–लीलका खमीर इसप्रकार उठाते हैं—

सेरभर पवांरके बीज भाड़में भुनवाकर दालसी दल डाले इसीकी बराबर इसमें लील डाले जो गट्टी बनीहुई विकती हैं इन दोनों को किसी मिट्टी के बासनमें भरदे और उसमें इतना पानी डालदे कि लील से १ अंगुल ऊपर तक होजावे—

एक सप्ताह वा दशदिनतक धरा रहने दे पर दिनमें चार पांचबेर लकड़ी से खूब चलादिया करे—यहही खमीर कहलाता है और पहिचान इसकी यह है कि जब बीज और नील आपसमें घुल मिलकर एक होजावें और अत्यन्त दुर्गंध देनेलगें तब जानले कि खमीर उठआया— इसकी और भी क्रियाहैं उनको छोड़े देतीहूं—

जो किसी कपड़े में से रँग काटना होवे तो यों करे कि पानी किसी धातुके बासन में औटावे और कपड़े को (जिसका रँग काटना चाहे) इसमें डालदे कि कपड़े से ऊपर पानी होजावे इसमें थोड़ीसी पिसी फिटकिरी और डालदे और औटातारहे—रँग कट कट कर पानी में आजावेगा—कपड़ा रँग कटने से और रँगका होजाता है—पर केवल कच्चाही रँग कट सक्ताहै—पक्के रँग नहीं कट सक्तेहैं कपड़ा जब रँगे तो उसमें पानीका हिसाब अच्छी भांति देख लेवे—प्रथम जितना रँग कपड़े को देना चाहे

उतना रँग पानीमें मिलादे–हलका देना चाहे तो थोड़ा, गहरा रँगना हो तो पूरा पर पानी भी इतना होना चाहिये कि जिसमें कपड़ा अच्छी भांति डूबजावे बरन कपड़े से चार अंगुल पानी ऊपर रहा आवे—

कपड़े को भी पानी में इसप्रकार डाले कि सब कपड़े पर एकसा रंग आजावे–धब्बे न पड़ने पावें वा कहीं थोड़ा और कहीं बहुत रंग न चढ़जावे–और कहीं कोरा न रहजावे–महीन कपड़ेमें थोड़ा रंग और पानी लगता है–गाढ़े कपड़े में अधिक लगताहै–जब कपड़ा रंग चुके तब सबसे पिछले डोबमें यातो पिसी फिटकिरी या अमचूरका भीजा हुआ पानी या नींबू या खट्टेका रस पानी में मिलाकर १ डोब और देदे कि रंग खिल उठे और पक्काभी होजावे–यदि कलप देना चाहे तो थोड़ासा कलप भी पिछले डोब के पानी में खूब घोलकर कपड़े को डोबदे और निचोड़ डाले–जो रँग कच्चे हैं उनमें रँगकर कपड़े को छाया में और जो पक्के हैं उनको चाहे तो धूप में भी सुखा सक्ते हैं पर कच्चे को धूपमें कभी नहीं सुखाते क्योंकि कच्चा धूपमें फीका पड़जाताहै—

कलप के बनानेकी विधि यहहै कि चांवल पीसकर वा गेहूं के चूनको सोलह गुने पानी में घोलकर गाढ़े क-

पड़े में छानले पीछे आगपर लेईसी पकाले पर बहुत गाढ़ी न होनेदे पतलीही रक्खे—

कपड़े को जब पानी में रँगने के लिये डोबे तो खोलकर डोबे पर रँगने में डोबने से पहिले उसको १ बेर निरे पानी में डोबकर निचोड़ डाले फिर रँग में डोबे— इससे धब्बे नहीं पड़ते किसी २ रँगमें तो एकही रँगसे रँगना होताहै पर बहुतसे रँग ऐसे हैं जो कई २ रँगसे मिलकर रँगेजाते हैं इसलिये कपड़े को ओसरे२ से कई रँग में डोबना होताहै—इसकी रीति यों है कि पहिले एक रँगके पानी में डोबकर निचोड़ डाले और सुखाले फिर दूसरे में डुबोवे और निचोड़कर सुखाले इसीप्रकार अन्त तक करे—यह न करे कि १ रँगमें रँग लिया और गीलाही फिर दूसरे रँगके पानी में डोब दिया—गीला डोबनेसे रँग अच्छा नहीं चढ़ता अब तुझको रँगने सम्बन्धी आवश्यक बातें तो बताचुकी अब रँगनेकी विधि बताती हूं कि किस रँगको किस भांति रँगते हैं—

(१) आबी—थोड़े से कच्चे लील को पीसकर बहुत से पानी में मिलाकर कपड़ा रँगले और निचोड़ डाले और सुखाले—यह बहुतही हल्का रँग है जैसा निर्मल पानी का होताहै—

(२) आसमानी-जितने रँगमें आबी रँगा जाता है उससे चौगुनेमें आसमानी रँगा जाताहै पर आसमानी भी हलका और गहरा दो प्रकारका होताहै-जो गहरा करना चाहे तो इतनाही वा इससे आधालील पानी में और घोलकर दूसरा डोब अथवा तीसरा डोब और देदे-हलका रखना चाहे तो लील थोड़ा करदे-यह लीले बादलकी सदृश होताहै-

(३) ज़मुर्रदी अनारका छिलका और मजीठ बराबर लेकर रातको पानी में भिगोदे-सबेरे औटाकर दोनों का रँग एक संगही निकालले-कपड़े को फिटकिरी के पानी में पहिले तर करले-पीछे लील के पानी में डोबदे इसके पीछे मजीठ और अनारके पानी में डोब देकर सुखाले—

(४) सब्ज़-पहिले कपड़े को पक्के लीलके पानीमें डोबदे-फिर हल्दी के जोश दियेहुये पानी में इसको थोड़ी देरतक पड़ा रहनेदे पीछे निरे पानी से धोडाले-सबसे पीछे फिटकिरी के पानी में डोबदे—

(५) सरदई-हरी बनातका रँग काटकर सरदई अच्छा रँगा जाता है जो बनात न मिले तो मूँगिया वा काहीकन्द का रँग काटकर रँगे-यहही रीतिहै—

(६) अब्बासी—पहिले लीलके हलके पानी में डोबदे पीछे कसूम के पानी में डोबदे—पीछे नींबूकी तुरसी पानी में डालकर डोबदे—

(७) सब्जकाही—पहिले हल्दी के पानी में रँगे—पीछे हल्दी के औटाये हुये पानी में डोबदे—इसके पीछे काकड़ासींगी के जोश दियेहुये पानी में रँगे इस के पीछे फिटकिरी के पानी में रँगे—

(८) काही—रातको अनारके छिलके भिगोदे—पहिले कपड़े को लीलके पानी में डोबे फिर पानी से धो डाले—इसके पीछे अनार के पानी में डोबदे—पीछे फिटकिरी के पानी में धोडाले—कलप लगाना चाहे तो कलप देदे—

(२) पावभर झड़बेरी की जड़को सवासेर पानीमें रात को भिगोकर सबेरे औटाले और छानले इस में थोड़ासा कसीस (हीरा कसीस नहीं)पीसकर मि-लादे फिर कपड़ों को रँगले—जितना कसीस दिया जावेगा उतनाही गहरा रंग आवेगा—

(९) कासनी—दो तोले लील को तीनसेर पानीमें डा-लकर कपड़े को पहिले उसमें रँगके सुखाले—पीछे कसूम के फूलों के रँगमें रँगदे (जो रेनी काटकर ब-

नाया जाताहै) और खूब रँग चूसनेदे-पीछे खटाई के पानी में धोडाले-कलप देना हो तो कलप भी इसी पानी में डालदे—

(१०) कोकई-कपड़े को पहिले हलके लीलके पानीमें रँगले-पीछे कसूमके फूलोंके दूसरे पानीमें रँगकर खटाई के पानी में रँगले—

(११) नाफरमानी-पहिले लीलके पानीमें हलका लीलाकरे फिर कसूमके दूसरे रँगमें रँगले-पीछे कसूमकी गादमें डोबदे पीछे इसी गादके पानी में खटाई का पानी देकर रँगले—

(१२) लीला-पक्की लीलको पानी में घोलकर कपड़े को रँगले थोड़ा लील डालोगे कम रँग आवेगा वहुत लील दोगे गहरा रँग आवेगा-इसके पीछे दूध वा मेहँदी के पत्तों के रँगमें रँगदे तो लीलकी दूर्गन्ध जाती रहेगी—

(२) लीलके खमीरमें रँगने से भी रँग अच्छा होताहै-

(१३) पीला-हल्दीको पीसके उसमें थोड़ी सी सज्जी मिलादे-पीछे कपड़ेको उसमें रंगले-फिर पानी डाल२कर कईबेर मल २ कर धोडाले जब-हल्दी

की गन्ध जातीरहे तब फिटकिरीके पानीमें डोब देकर सुखाले—

(२) हारसिंगार के फूलोंको (जो पंसारीके बिकते हैं) पानी में औटावे ओर छानकर तनिकसा चूना डालदे—कपड़ेको इसमें रँगले—पीछे फिटकिरीके पानी में डोब देकर सुखादे—

(१४) केसरिया—मँजीठ को पानी में औटाकर रँग निकालले—अनारके छिलके और हारसिंगार की डंडीको संग २ औटाकर छानले—कपड़े को पहिले फिटकिरी के पानी में डोबले—पीछे इनदोनों रँगों के पानीको एकसँग मिलाकर कपड़ेको रँगले—

(१५) नारंगी—हारसिंगार के फूलों को पानी में औटाले—इसमें कपड़े को रँगे पीछे कसूमके दूसरे पानी में रँगकर खटाई के पानी में रँगले—

(१६) कपासी—दो भांति का होताहै (१) बहुतही थोड़ा अर्थात् इतना कि जिससे कपड़े पर रँग नाममात्र कोही आवे—थोड़े से लीलके पानी में घोलकर कपड़ा रँगले—पर रातको टेसू के फूल भिगो रक्खे—उनका रँग इससमय निथार कर तनिक सा चूना डालकर फिर निथारले अब इस

में लील के डोबे हुये कपड़े को रँगे जब रँगचढ़-
जावे तब खटाई के पानी में डोबदे पड़तेही रँग
बदलकर कपासी होजावेग।—

(२) दूसरे के रँगने की भी यह रीति है पर उसमें लील
का रँग कपड़े पर नहीं चढ़ाते-सफ़ेद कपड़ेको
ही टेसूके रँगमें रँगते हैं—

(१७) कपूरी-हारसिंगार के फूलों के रँगमें कपड़े को
रँगकर खटाई के पानी में धोडाले तो कपूरी हो-
जावेगा—

(१८) अँगूरी-टेसूके औटायेहुये पानी में कपड़ा रँगे
फिर बहुतही हलका लीलका रँगदे-पीछे खटाई
के पानी में डोब देकर सुखादे—

(१६) शर्बती-तीनभाग हारसिंगार के फूलों का रँग
१ भाग कसूम का रँग (जो रैनी बनाने के पीछे
निकाला जाता है) मिलाकर रँगले—

(२०) बादामी-पावभर तुनके चावलोंको सेरभर पानी
में औटालेवे पहिले गेरूमें कपड़ेको रँगले-पीछे
तुनके आधसेर पानी में इसको डोबदे-यदि
रुचिके अनुसार न हुआहोवे तो बाकी पानी भी
डालकर डोबदेलेवे—

(२१) गुलाबी–कसूमकी थोड़ीसी गादको पानी में मिलाकर कपड़े को रँगले—

(२२) लाल–इसमें कसूमकी गाद गुलाबीसे चौगुनी छःगुनी देकर रँगना चाहिये पीछे खटाईके पानी में डोब देकर सुखाले—

(२३) गुलेअनार–पहिले कपड़े को कसूमके फूलों के दूसरे रँग में डोब लेवे–पीछे गाद के पानीके रँग में रँगे–पीछे इसी गाद के पानीमें थोड़ीसी हल्दी पीसकर मिलादे और कपड़े को उसमें रँगे पीछे खटाईके पानी में डोबे—

(२४) पिस्तई–पहिले कपड़े को पक्के लीलके पानी में बहुत हलका रँगे फिर हल्दी के पानी में १ डोब देकर पानी से धोडाले–अब इसको दही के टपकायेहुये पानी में थोड़ीदेर को भिगो दे कि हल्दी की गन्ध जातीरहे–इसके पीछे खटाई के पानी में धोडाले–कलपदेनाचाहे तो इसी पानी में वहभी घोलदे—

(२) पहिले कपड़े को हल्दी में रँगे फिर साबुन के पानी में—इसके पीछे नींबूकी खटाई देकर सुखाले—

(२५) जँगारी–कपड़े में हलकासा पहिले चूने के पानी का डोबदेले–पीछे जँगार के पानी में रँगे जो जँगार न मिले तो तूतियाके पानी में रँगे–

(२६) तूसी–छाल बबूल पावभर–कायफल छःतोले–रातको पानी में भिगोकर सबेरे औटालेवे–कपड़े को पहिले फिटकिरी के पानी में डोब देकर सुखाले–फिर छाल और कायफल के रँगमें रँगे–फिर डेढ़ तोले कसीस इसी रँग में मिलाकर दो डोब देकर सुखालेवे—

(२७) उन्नाबी–पहिले कपड़े को हर्र के पानी में रँगे फिर दो तोले कट के पानी में रँगे फिर छटांक भर पतंग के औटाये हुये पानी में डोबदे–फिर दो तोले फिटकिरीके पानीमें डोब देकर सुखाले–

(२८) फाख़तई–दो भारी और बड़े २ माजूफल का चूर्ण करके पानी में भिगोदे–तीन घंटे पीछे पीसडाले·इसको पानीमें घोलकर कपड़ेको इसमें रँगे पीछे कटको इसमें डालकर दूसरा डोब देदे–

(२९) फ़ीरोज़ई–पहिले कपड़े में चूनेका हलका अस्तर देले फिर तूतियाके पानी में रँगकर सुखाती जावे–जब तूतियाके पानी में डोबदे तबही नि-

चोड़कर सुखालियाकरे पाँच वा छः बेरमें फ़ीरो-
ज़ई होजावेगा—

(३०) काकरेज़ी—पतंग पावभर—महावर दो दाम हि-
रमिच और माज़ूफल एक २ दाम इन सबको
डेढ़सेर पानी में औटाकर छानले इसमें रँगने से
काकरेज़ी होजावेगा—

(३१) करंजवी—पावभर अनार के छिलके और इतनेही
आँवले पानीमें औटाकर और छानकर निकाल
ले—इसमें कपड़े को पहिले रँगे फिर सुखाकर
और दो माज़ूफल को पीसकर इसके पानी में
रँगे इसके पीछे काले कत्थे के पानी में रँगे—
अब इसको डेढ़तोले फिटकिरी के पानी में डोब
देकर निचोड़ डाले और सुखाले—

(३२) किसमिसी—कपड़े को पहिले हर्रे के पानी में
डोबदे फिर कट के पानी में इसके पीछे हल्दी के
पानी में फिर कसूम के उस पानी में जो रैनी
के पीछे निकलताहै—अब अनारके छिलकों
के पानीमें डोबदेकर फिटकिरी के पानी में धोडा-
ले—पर ध्यानरहे जब डोबदिया जावे सुखाकर
दियाजावे—

(३३) अद्‍भुत दुरंगा-सीप और मूँगेकी जड़ और सफ़ेद गोंद इन सबको बहुतमहीन पीसकर गुड़ और पानीके साथ खूब औटावे जब औटजावे तो उतारकर खरलकरे बाबर लेट वा महीन मलमल लेकर उसको एक लंग इस रँगका लेपकरे जब सूखजावे तो पहिले पक्के रँग में इस कपड़े को डोबदेवे जब सूख जावे तब दूसरे कच्चे रँगमें डोब देवे जैसे लीलका रँग पक्काहै पहिले उसमें फिर कसूम में डोबे जो कच्चाहै तो एक ओर आबी और दूसरीओर नाफरमानी होजावेगा-अथवा पहिले लील में रँगकर और सुखाकर हल्दी में डोबदिया जावे तो एक ओर पीला और दूसरी ओर हरा रँग दिखाई देगा-

यह तो मैंने तुझे सूती कपड़े रँगने की रीति बताई ऊनी और रेशमी अलग रहे-क्योंकि उनका रँगना सूती कपड़े की अपेक्षा कठिनहै-कपड़े के बिगड़ने सुधरने का भय रहताहै-इसलिये जो मनुष्य इस क्रिया में चतुर और दक्षहो उसी से रँगवावे नहीं तो कपड़ा कदाचित् बिगड़जावेगा-

कपड़ों के धब्बे छुड़ाना।

लोहूका धब्बा-नमक के पानी में धोडालने से जाता रहता है—

फलोंके रसके दाग़ मेहँदी के रँग का वा लीलका दाग़	पानी में कबूतरकी बीट औटा कर धोवे-लील का दाग़ ताजे दूध को गरमकरके धोडाले-

स्याही का दाग़-पुराने सिर्के को पानी में गरमकर के धोडाले—

चिकनाई का दाग़-नोन और चूना पीसकर पहिले मले-फिर इसी को पानी में घोलकर धोडाले-घी की चिकनाईपर तेल लगाकर रखदे और तेलकी चिकनाई पर घी लगाकर रखदे पीछे पानी में इस कपड़े को डाल कर औटालेवे छुटजावेगा—

पशमीने की चिकनाई—जौकी भूसी को पानी में औटा के धोवे फिर गन्धक का धुआँ देवे. साफ़ होजावेगा—

रेशमी कपड़े की चिकनाई-सूखाचूना और नोन पीसकर उसपर डाले पीछे अलसी पीसकर उसपर डाले और इतनी देर रहने दे कि वह सब चिकनाई को सोखले—

सब भाँति के दाग़–ऊँटकी मेंगन को पीसकर पानी में घोले और उसमें कपड़ेको भिगोदे एकदिन रात पड़ा रहने दे दूसरे दिन धोडाले–हींग और साबुन के पानी से धोडाले सब दाग़ छुटजावेंगे—

रँगाई समाप्त ॥

चित्रकारी

यह विद्या भी स्त्रियों को बहुतही उपयोगी औरउपकारी है–पूर्वसमय में इस विद्या में भी स्त्रियों ने बड़ी २ दक्षता प्राप्तकी हैं कि तैंने ऊषाकी सखी चित्रलेखा का वृत्तान्त सुनाही है कि जब ऊषाने स्वप्न में अनिरुद्ध को देखा और सबेरे भये उसकानाम न बतासकी कि जिस को स्वप्न में देखा था तब उसकी सखी चित्रलेखाने सब मनुष्यों के चित्र लिख २ कर ऊषा को दिखाये कि इन में से किसको तैंने स्वप्न में देखाहै जब काढ़ते २ अनिरुद्ध का चित्र सखी ने खींचा तो ऊषाने झट पहिंचानलिया कि यही पुरुषथा और फिर उसका पता लगगया कि वह श्रीकृष्णचन्द्रजीका पुत्रहै–आज कलके बड़े २ चित्रकार देख २ चित्र खींचते हैं पर हमारी सखी ने सहस्रों कोसपर बैठेहुये बातकी बात में चित्र खींचे थे यह तो

बहुतबड़ी बरन असम्भवसीबातहै पर अबभी ऐसे २ चतुर चितेरे हैं कि देखते२बातकी बातमें १मनुष्यका क्या जन समूहका चित्र योंहीं खींचदेते हैं–और कोई २ तो ऐसे होते हैं कि रंगभूमिमें नाटक करते २ बाजेकी तालपर ख- ड़िया वा लेखनीसे दर्शकोंमेंसे चाहे जिसका चित्र खींच देते हैं और उसी खड़िया से तालभी देतेजाते हैं और नाट्य भी करते जाते हैं–तालको नहीं बिगड़ने देते हैं और तीन चार बेर ऐसा करके चित्र पूरा करदेते हैं—

बहुतसे चित्रकारों के चित्र तो लाखोंही रुपयों के बिकते हैं–ई.भिसानियरचित्रकारका १ चित्र ४४८०००) रुपयेको और दूसरा १५००००) रुपयेको बिकाथा–"रैफे लकृत सिस्टिन म्याडोना नामक चित्र दशलाख अस्सी हज़ाररुपयेको बिकाथा·यहचित्र पृथ्वीभरमें सबसे बढ़कर है (देखो सरस्वतीभाग ३ संख्या १०) यहबात तो अ· लग रही कि हमारे यहां की स्त्रियां ऐसी निपुणता इस विषय में प्राप्तकरें जब कि मनुष्यही कुछ नहीं करते हैं– परन्तु स्त्रियोंसे चित्रकारीका सम्बन्ध पुरुषोंकी अपेक्षा अधिकतर है क्योंकि तू देखती है कि स्त्रियां दिवाली, अहोई अष्टमी, सलून्यो, देवोत्थान इत्यादि त्योहारों पर अपने २ घरमें लिखना काढ़ती हैं वा बिवाहोत्सवमें

घरको चित्र बना २ कर सजाती हैं-सो यह क्याहै-उसी चित्रकारी का अंग तो है परन्तु अब नाममात्रको रहगया है-मैंने देखा है कि ग्रामतककी स्त्रियां इनको काढ़ती हैं-पर बुराई यह होगई है कि काढ़ना किसी पर नहीं आता है-चतुरस्त्रियां तो कुछ काढ़भी लेती हैं पर वहभी इतना भोंड़ा कि चित्रकार उनको देखकर घृणासे नाक भौंह सिकोड़कर देखता भी नहीं है-इसी कारण तुझको इस विषयमें कुछ बताना चाहतीहूं—

है तो यह विषय बहुतही सूक्ष्म-बिना अभ्यास के नहीं आसक्ता परन्तु इसके स्थूल २ विषय तुझको कुछ २ बताये देती हूं जिस से चित्रकारी का तुझको ज्ञान मात्र होजावे—

यह विद्या द्वितीय ईश्वरता के समतुल्य है क्योंकि कागज़ वा भीतपर आकृति बनाकर वा मिट्टीकी मूर्त्ति बनाकर जीवित देह के चिह्न दर्शादियेजातेहैं—

चित्रकारी कई प्रकारकी है (१) यन्त्रद्वारा खिंचती है जो फोटोग्राफी कहलाती है- (२) चित्रका चित्र खिंचता है (३) अपने सन्मुख विठाकर चित्रपटपर आकृति खींचते हैं (४) पत्थर वा मिट्टी की मूर्त्ति ऐसी बनाते हैं जो ठीक अनुहार होजाती है (५) कल्पना

से चित्र बनालियाजाताहै (६) बेल-बूटा-फूल-वृक्ष-पशु-पक्षी इत्यादि के चित्र कल्पित परन्तु यथार्थ बनाये जाते हैं—

इनमें से पाँचवीं और छठी प्रकार तनिक सुगम हैं और इन्हीं का स्त्रियों को अपने घर कोठे इत्यादि के शोभित करने के लिये अधिकतर प्रयोजन पड़ताहै सो तुझको वहही बताती हूँ क्योंकि पहिली चारप्रकार तो प्रायः जीविका निमित्त हैं और बहुत परिश्रम से आती हैं-यों तो परिश्रम इनमें भी करना पड़ताहै कि महीनों और बरसों के अभ्यास से कुछभान होता है-मैंने देखाहै कि स्त्रियाँ जो पुरुष वा स्त्री का चित्र भीतपर खींचती हैं वह बहुतही बेढंगे होते हैं कोई तो मस्तकको पेटसे भी बड़ा कोई नाक को माथे से बड़ा कोई कानों को आँखों से भी छोटा और पैरों को हाथोंसे छोटा बना देती हैं अर्थात् जो अङ्गों का यथावत् परस्पर सम्बन्ध है उसका कुछ ध्यान नहीं रखतीं इसीसे अत्यन्त घृणोत्पादक मूर्त्ति बनादेती हैं—

चित्र खींचने के छः अंग हैं (१) तरह २ के रँग बनाना (२) देह के अवयवों का प्रमाण जानना (३) भाव और लावण्य प्रविष्ट करना (४) तादृश्य अर्थात्

निपट वैसीही छबि बनाना (५) पीछी अर्थात् खींचने की कुची वा लेखनी बनाना (६) और चित्रका आकार–सो पहिले इसके विषय ही तुझ को बताती हूँ–पर हाँ इस से पूर्व कुछ और बताना चाहिये वह भूलगई वह यह है कि चित्रकार को अपनी कुची अर्थात् चित्र खींचने की कलम बहुतही अच्छी रखनी चाहिये और यह बालों की बनीहुई होनी चाहिये–मैंने देखा है कि स्त्रियाँ पंखे की डंडी को कुचलकर कुची बनालेती हैं–कुची ऊँट गिलहरी इत्यादिके बालों की होनी चाहिये जो बनी बनाई बिकती हैं पर इनको छोड़दो क्योंकि यह बहुत महँगी आती हैं—

भीतपर चित्रकाढ़ने के योग्य तो घोड़े के बालों से भी बनसक्ती हैं–सूअर के बालों की भी बनाते हैं परन्तु उसका छूना निषेध मानागयाहै इसलिये घोड़ोंके बाल कीही अच्छी है—

भीत जिसपर चित्र काढ़ा जावे बहुत चिकनी और श्वेत होनी चाहिये-रँग अच्छे बनेहुये होने चाहिये–रँग बनाने की रीति तनिक पीछे बताऊँगी–पहिले चित्र खींचने के नियम बतातीहूं–सो भी मनुष्य देहके चित्र खींचने के नियम इसलिये नियत किये गयेहैं कि चित्र

सुडौल और सुघड़ खिंचे और दीखे—बेढब न खिंच जावे—मनुष्य के चित्र खींचनेमें बड़े २ चित्रकारोंके बहुत मतभेद हैं पर उनको छोड़कर जो मेरी १ सखीने लिखे हैं और सुगम भी हैं जिनको उन्होंने बड़े २ प्रसिद्ध चितेरों के सिद्धान्तों और अपने अनुभवों से निश्चित कियाहै बतातीहूं—किसी विशेष मनुष्यका चित्र खींचकर आकृति मिलानी तो बहुतही कठिनबातहै मैं तुझको केवल मनुष्यमात्र की देहका सुडौल चित्र खींचना बतातीहूं सो ध्यान से सुन—

जितना बड़ा चित्र खींचना चाहे उसके आठभाग बराबरके करे इसप्रकार कि चित्र न० (१) को देखो

सिरकी लम्बाई अर्थात् तालू से ठोड़ीकी जड़तक १ भाग

ठोड़ीकी जड़से छातीके सिरे अर्थात् हँसली की हड्डीतक	$\frac{1}{2}$ भाग	१ भाग
छातीकी हड्डी के ऊपरके सिरेसे नीचे के सिरेतक	$\frac{1}{2}$ भाग	

छातीकी हड्डीके नीचे से नाभि के ऊपरतक.... १ भाग

नाभिसे उस स्थानतक कि जहाँ टाँगें धड़में जुड़ीहैं १ भाग

टाँगों के जोड़से जाँघों के बीचतक .... १ भाग

जाँघों के बीचसे घोटुओं के नीचेतक .... १ भाग

घोटुओंके नीचेसे टखनोंके ऊपरतक .... १ १/२ भाग
टखनों के ऊपर से एँड़ीके नीचेतक .... १/२ भाग

कुलजोड़ ८ भाग

इसप्रकार से जैसा कि मैं तुझको देख चित्र काढ़कर बताती हूं जिससे तू भलीभांति समझले कि कहांसे कहां तक—ले देख तेरे आगे यह चित्र खिंचरहा है (१) यह तौ साम्हने का चित्र है (२) पीठ पीछे का इसप्रकार होगा उसकी चौड़ाई का लेखा यों रखना चाहिये—

चित्र न० (२) को देखो

कि कानोंसे ऊपर सिरकी अधिकसे अधिक चौड़ाई ३/४ भाग
नारकी चौड़ाई .... १/२ भाग
धड़की चौड़ाई जहां बांह जुड़ीहुईहैं.... १ १/२ भाग
,, और कंधोंको मिलाकर .... २ भाग
कमर की चौड़ाई .... १ १/४ भाग
कूल्होंसे ऊपर की चौड़ाई.... .... १ १/२ भाग
जांघों के बीचकी चौड़ाई.... .... ३/८ भाग
घोटूके ऊपर की चौड़ाई .... १/२ भाग
पिंडली की चौड़ाई .... १/२ भाग
टखने की चौड़ाई .... १/४ भाग

लम्बाई चौड़ाईका लेखा तुझको बतादिया अब तुझ

को मुखका लेखा जोखा बतातीहूँ चित्रन० (३)को देखो-

जितना लम्बा मस्तक बनानाहो उतनी लम्बी १ सीधी लकीर खींचो जैसी देख में तुझको खींचकर बताती भी जातीहूं अ आ अब इसके चार बराबर के भाग इसप्रकार करो जैसे अक-कख-खग और गआ-

क तक बालहोंगे ख से ग तक लम्बीनाक होगी और ग से आ तक के बीच में मुख और ठोड़ी होगी जिसका और हिसाब आगे बताऊंगी—

अब दूसरे भाग अर्थात् कखके दोबराबरके टुकड़ेकरो जो च पर इसभांति होंगे-अब च को बीचमानकर और परकार का एक सिरा टेककर दूसरे सिरे को ग तक बढ़ाकर इसप्रकार १ गोला खींचदो जैसा अप गम है—

फिर ग को बीच मानकर और आ तक परकार बढ़ाकर दूसरागोला त थ द ध खींचो-यह गोला लकीर में जाकर ख पर मिलेगा-अब दोनों गोलोंके बीचमें जो खांचे रहगये उनको ऐसी रीति से गोल लकीरों से मिलादो कि सब मिलकर १ बहुत बड़ा सुडौल अण्डाकार बनजावे जैसा कि इस चित्रमें मोटी लकीरसे दिखलाया गया है—

च बिन्दुमें होकर १ आड़ी सीधी लकीर ऐसी खींचो

जो चार कोने प-म और अ-ग लकीरों के आपस में करनेसे बने बराबरके हों पम लकीरके ५ बराबरके भाग करो—आंखें दूसरे टुकड़े और चौथे टुकड़े के नीचे उस लकीर के नीचे जो ख में होकर निकली है बनाई जावेंगी——

अब अआ लकीरके चौथेटुकड़े ग आ के दो बराबरके भाग करो यहांपर अआ लकीर ढ में कटेगी वह नीचेके होठकी जड़ होगी--

इन दो टुकड़ों में से ऊपर के टुकड़ेके अर्थात् ग-ढ के तीन बराबरके टुकड़े करो पहिले टुकड़े में नाक की जड़से ऊपरले होठ तक जो जगह होतीहै वह होगी—

दूसरे में ऊपर का होठ जो थोड़ा पतला बनना चाहिये और तीसरे में नीचे का होठ होगा—

कान नाक बराबर लम्बे होते हैं—

कानों के ऊपर का चेहरा अपने और सब भागों से चौड़ा होताहै और जैसा कि मैं ऊपर बताचुकीहूं इस चौड़ाई के पांचवें भाग की बराबर आंख होती हैं—

दोनों आंखों के बीच में एक आंखकी लम्बाई की बराबर दूरी होतीहै यदि अआ लकीर की बराबर २ ऐसे फासिलेसे आंखोंके कोए छूतीहुई दो लकीरें खींची जावें

तो नाक की चौड़ाई जो १ नथने से दूसरे नथनेतक होती है निकल आवेगी-मुख नाक की चौड़ाई से तनिकही अधिक चौड़ा होताहै-इसमें तुझे बहुत सा बखेड़ा मालूम पड़ेगा परन्तु झगड़ा कुछ नहीं है-यह इसलिये तुझको बतादिया है कि कान-नाक-आंख-मुख-इत्यादि इनका आपस में क्या२ सम्बन्ध रहना चाहिये-

जब अभ्यास करलेगी तो इतने आडम्बर की कुछ आवश्यकता नहीं अभ्यास करते २ सम्बन्ध आप ज्ञात होजावेगा कि कौन कितना बड़ा वा छोटा रहना चाहिये-

अब नार से आगे का लेखा बताती हूं-नार आधे (१/२) सिर की बराबर चौड़ी होनी चाहिये-कन्धे से कन्धे तक दो सिरके बराबर चौड़ाई होती है और इसी कारण यदि नाभिसे कन्धों को दो लकीरें खींचीजावें और १ तीसरी लकीर से मिलादी जावें तो एक ऐसा तिकोनिया बनजावेगा कि जिसकी तीनों भुजा और कोने बराबर के होंगे जैसा देख (चित्र नं०१) में खींचकर बताती हूं—

बगलों के बीच में डेढ़ (१ १/२) भाग सिरकी बराबर चौड़ाई होती है कमर सवा (१ १/४) सिरकी बराबर चौड़ी होती है-जांघ ऊपर पौन (३/४) सिर चौड़ी होती है-

घुटनों के ऊपर चौड़ाई आधे (½) सिर की बराबर और घुटनों के नीचे आधे सिरसे थोड़ी कम होती है- पिंडलीकी चौड़ाई सवा दो नाककी बराबर होतीहै—

टखनेके ऊपर पैर एक नाक की बराबर चौड़ा होताहै जैसा (चित्रनं०२) के नापनेसे तुमको ज्ञात होसक्ताहै-

नेत्र इसप्रकार से रखना चाहिये कि पूरी आंखकी लम्बाईके अर्थात् १ सिरेसे दूसरे सिरेतक जैसे अ-क.(चित्र नं०४)के तीन भाग बराबरके करने चाहिये जैसे ख-ग-घ बीचके भागकी बराबर पुतली की चौड़ाई होतीहै जैसी यह खींचकर दिखातीहूं इसीप्रकार जो एकाक्षी चित्र में खींचीजावे अर्थात् १ ओर से आँख खींचीजावे उसमेंभी पुतली तिहाई की बराबर रहती है आँखका चित्र बहुत विचित्र और कठिन है सहस्रों प्रकार से खिंचता है और चित्र में मुख्य अंगहै—

इसके विषय अधिकतर अबके बताऊंगी—

अब तुमको मुखका लेखा बतातीहूं—पहिले बताचुकीहूं कि ऊपरका होठ नीचे के होठ से कुछ कम चौड़ा बनना चाहिये नीचे का होठ प्रत्येक मनुष्यका ऊपर के होठसे अधिक चौड़ा होताहै—

साम्हने के मुख की लम्बाईका लेखा योंहै कि मुखके

चार बराबर के भाग होते हैं बीचकी लकीर होठोंके बीच में होगी-बीच के दो भाग वे होंगे कि जहाँपर ऊपर और नीचे के दोनोंहोठ खूब भरेहुये और मोटे होते हैं और इधर विधर के वे भाग होंगे जहांपर दोनों होठ पतले होतेहैं जैसे देख इस चित्र में—(चित्र नं० ६) हाथोंकी लम्बाई समस्त देह की लम्बाई का जहां पांचवां भाग हो वहाँतक होनी चाहिये अर्थात् जैसे (चित्र नं० १) में मैंने खींची है—

अभी तुझको इतनाही बताती हूं कि तू इसका अभ्यास करलेवे अबके जब फिर आऊंगी तो इस विषयमें विशेष बतलाऊंगी— चित्रकारी समाप्त

फुटकर

यह तो दो बड़े २ बिषय तुझको बताये अब कुछ फुटकर बातें जो नितप्रति के काम में आती हैं बतातीहूं-

(१) ताँबे वा पीतल के बासन साफ़ करना-थोड़ासा शोरेका तेज़ाब किसी वस्तुसे बर्तनपर मलकर पानी से धोडाले-पर तेज़ाब से हाथ न लगनेपावे नहीं तो घाव होजावेगा—

(२) ताँबेके बर्तन पर कलई करना-जिस बर्तन पर

कलई करनीहो पहिले ईंटोरेसे उसे खूबमाँजे–खटाई कापानी डालतीजावे–जब मैल बिल्कुल छुट जावे और बर्तन चमकनेलगे तब आगपर रखकर खूब गरमकरे इतना कि राँगडालनेसे गलजावे अब राँग डालकर और उसमें पिसाहुआ नौसादर डालकर कपड़े से खूब रगड़दे जहाँतक कलई करनाचाहै–पीछे उतारले–

(३) काँच पर कलई करना–जितना बड़ा काँचहो उतनाही बड़ा ताव सीसे की पन्नीकाले–इसको थाली पर फैलाकर और उसपर पारा डालकर कपड़ेकी पोटलीसे रगड़दे कि सबमें एकसा होजावे–इसके ऊपर काँचको १ ओरसे सरकादे और पीछे पन्नी सहित उठाले–यह पन्नी काँचपर जमजावेगी और मुख दीखने लगेगा—

(४) बर्तनों पर चाँदी का पानी चढ़ाना–चाँदी के ५ वर्क–भुनी फिटकिरी १५ रत्ती–नौसादर १५ रत्ती सेंधानमक १५ रत्ती–तीनों को खरल करके किसी शीशीमें भरले–जिस बर्तनपर चाँदी चढ़ाना चाहे उसे पहिले खूब माँज करके चमकाले पीछे इस शीशीके चूर्णको खूब मलदे–चाँदीका झोल चढ़

जावेगा परन्तु यह कच्चाहै–थोड़े दिनोंहींरहेगा–

(५) साफ़ तेज़ाब शोरेकाले–उसमें चाँदी के वर्क डाले और गलाले–उत्तमहो जो तनिक आगपर इस तेज़ाब के बर्तन को रखकर गरम करले–क्योंकि इस से शीघ्र घुलजाता है–फिर दोसेर पानी में १छटाँक नमक घोले–और उस तेज़ाबमें जिसमें चाँदी पड़ीहै डाले–इस क्रियासे चाँदी उज्ज्वल दहीसी पेंदेमें बैठ जावेगी अब हौले२ऊपरके पानीको निथार ले–और दो तीन बेर पानी डाल २ कर इस चाँदी के बूरेको धोडाले फिर इस बूरेमें सायानाइड आर्फपुटाश डालकर हिलादे और जबतक इस चाँदीका फिर पानीसा न बनजावे थोड़ा २इस औषधिको डाल२कर हिलाती रहे–जब पानी बनजावे तो इसमें कुछ साफ पानी मिलादे–यहाँतक कि १ तोला चाँदी में १ बोतल अर्क बनाले—

फिर थोड़ीसी साफ खरिया मिट्टी कलई चूना और नौसादर लेकर और पानीमें घोलकर १ बोतल में भरले–

(१) यह औषध डाक्टरों की दूकान पर मिलेगी–परन्तु इसको बड़ी सावधानी से बर्तना चाहिये इसलिये कि यह विषहै–मुखमें न चला जावे अथवा किसी और स्थान पर शरीर में न लगजावे—

अब इस खड़िया मिट्टी के पानी को उस चाँदी के पानी में डालकर हिलावे और सूंघे यदि तीक्ष्णगंध आवे तो जाने कि वह अच्छा बनगया–नहीं तो चूने और नौसादरका पानी उसमें थोड़ासा और डाले–इसप्रकार चाँदी का अर्क जब बनजाय तब उसे १ शीशी में रख छोड़े–जब आवश्यकताहो तब ताँबे वा पीतल के बासन में उसे मले–१ बेर मलकर सुखाले–फिर दूसरी बेर मले तो चाँदी का पानी चढ़ जावेगा–जब यह पानी बर्तने से कुछ घिस जावे तो फिर इसीभांति चढ़ालेवे—

ताँबे पीतल के गहनों पर चढ़ानेमें बहुत काम आती है नथ वा बाली के मोती उजालना–मोतियों को चाँवलों के पानी में दो चार घंटे पड़े रहनेदे पीछे उनहीं चाँवलों से धोडाले साफ उज्ज्वल होजावेंगे—

(६) फूलोंका गुच्छा–जिसबर्तन में गुलदस्ते को रखनाहो उसमें लकड़ी के कोइलों को कूटकर भरदे ऊपर से पानी भरदे–फूलों की डंडीको कोइलोंमें गड़ी रहने दे यदि फूल १ दिन ठहरते तो इसप्रकार करने से १ सप्ताह तक तटके बने रहेंगे—

(७) काँच और चीनीके टूटे बर्तन जोड़ना–काला गंधा पिरोजा दो भाग–इंडियाखर १ भाग–दोनों को

धीमी आंचपर पिघलाकर खूब मिलालो गरम गरम टूटे बर्तनोंके किनारे पर लगाकर दोनों सिरे आपस में जोड़दो और ठंढा होनेदो-जब ठंढा होजावे तब जो मसाला किनारोंसे इधर विधर लगगयाहै चाकूसे छुटादो-(२) चपड़ा लाख दोभाग तारपीनका तैल १ भागलेकर मन्दी आंचसे खूब पिघलाकर मिलालो-और काममें लावो-सर्दी गर्मीका इस मसालेपर कुछ असर नहीं होताहै—

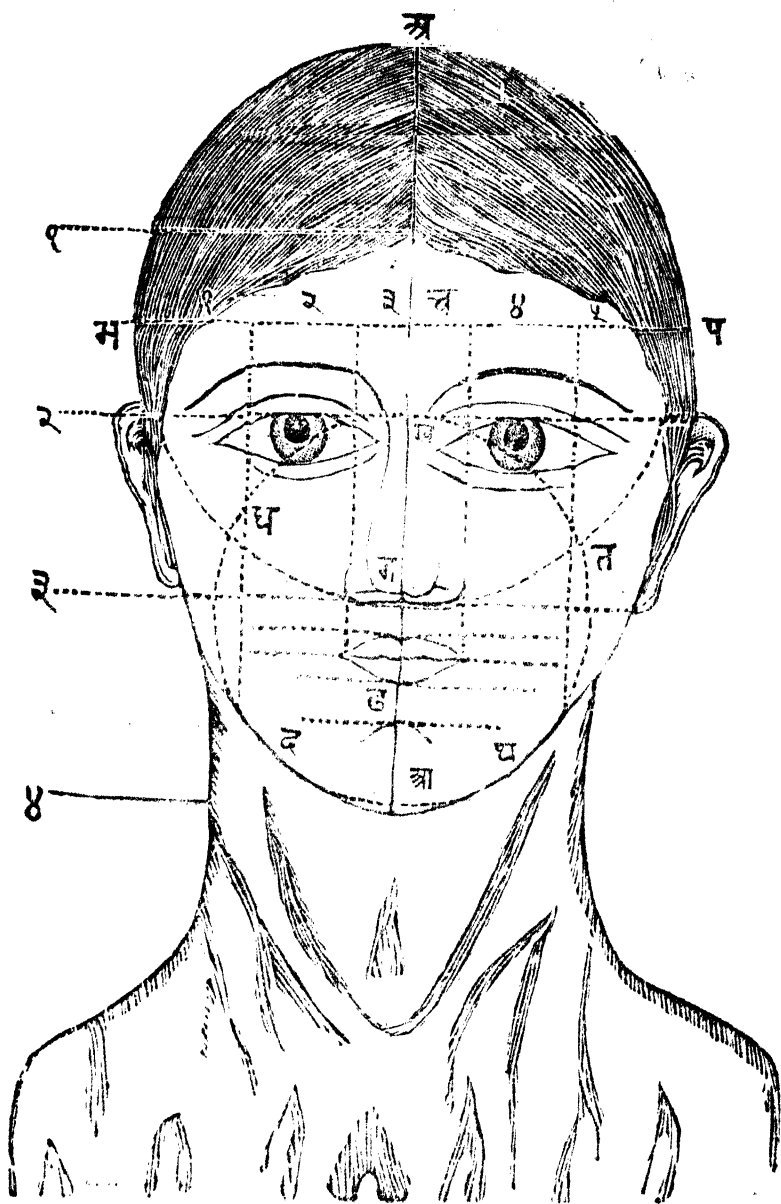
कांच में पीतल इत्यादि की वस्तु जोड़ना जैसे लेम्पमें पीतल का फूल-राल ३ भाग कास्टिक सोडा १ भाग-पानी ५ भाग इनतीनों को आगपर रखकर खूब उबाललो-साबुनसा होजावेगा-इसमें इनसबका आधा भाग फुकाहुआ जस्त मिलाकर खूब रगड़ो-इसको लम्पके मुँहपर लगाकर पीतल का फूल जमादो और धूप में सुखालो-(२) कीकरके गोंदका पानी में उबालकर गाढ़ा करलो-पीछे उसमें पारेकी खाक मिलाकर सख्त करलो और काममें लावो-यह सूखता तो दो तीनदिन में है पर मजबूत पत्थर के बराबर होजाताहै—

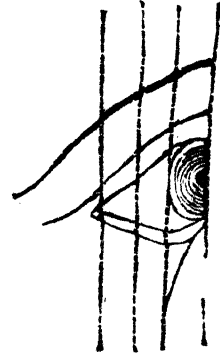
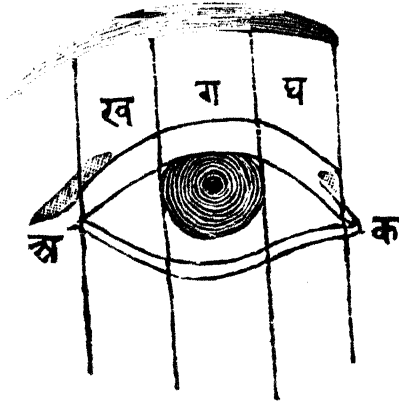
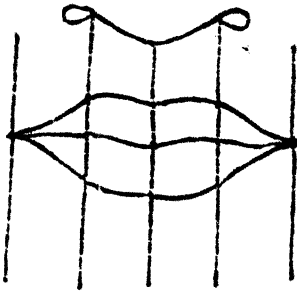
कल रात्रि को अबेरी सोनेसे आज अभी से औंघ आती है सो अब अधिक नहीं बताया जाता—

शिल्पविद्यासमाप्त

चित्र नं० १ साम्हना

चित्र नं० २ पीठ पीछा

चित्र नं० ३

चित्र आँख साम्हने से
नं० ४

चित्र आँख बगलाऊ से
नं० ५

चित्र मुख नं० ६

स्त्रियों की शिक्षाकी पुस्तकें ॥

भार्याहित, क़ी० ॥)

अलीगढ़निवासि बाबू तोतारामजीरचित – जिस में स्त्रियों और पुरुषों के लिये डाक्टरी के मिलेहुये उत्तम उपदेश वर्णित हैं ॥

स्त्रीदर्पण, क़ी० ।–)

इसमें विद्यानुरागी लड़कियों और स्त्रियों का परमार्थ साधन, गृह कार्यकी प्रवीणता व निपुणता और उत्तम वार्त्तालापका वर्णन अतिसरलतासेकियागयाहैजिसकोस्वर्गवासिकश्मीरीपण्डितमाधवप्रसादसाहब ऐक्स्ट्रा असिस्टेंट कमिश्नर ज़िलअ लखनऊ मुल्कअवधने रचनाकिया ॥

स्त्रीसुबोधिनी, क़ी० १।)

मुंशी सन्नूलाल क़ानूनगो ज़िलअ बुलन्दशहर निवासी कृत भाषा ॥

स्त्रीउपदेश, क़ी० ≈)।

स्वर्गवासि माधवप्रसाद साहब ऐक्स्ट्रा असिस्टेंट कमिश्नर कृत— जिसमें अत्यन्त नाट्य नाटक भाव सरोचक शब्दों में व चातुर्य्य चटकीली वार्ताओं से परस्पर स्त्रियों का विवाद और प्रत्येक वार्ता की शिक्षा व पाठशाला विषयक उपदेश व यथातथ्य बुद्धिमानी से हास विलास के प्रश्न व उत्तर से आनन्दीय चुटकुला संयुक्त हैं ॥

लक्ष्मीसरस्वतीसंवाद पहिलाभाग, क़ी०)॥।

नवीनचन्द्ररायजी रचित-इसमें प्रश्नोत्तर की रीतिपर कन्याओं और स्त्रियोंकी शिक्षा के निमित्त मनोहर कथायें हैं यह पुस्तक गृहस्थों के बड़े लाभ की है ॥

तथा दूसराभाग क़ी० –)।

इसमेंभी प्रश्नोत्तरकी रीतिपर कथायें हैं और स्त्रियोंकी शिक्षाके लिये भूगोल खगोल वायुमण्डल,विद्युत,ग्रहण,सागर, पर्वत, उल्कापात और ज्योति आदि बहुतसी बातोंका वर्णनहै बाक़ी सब ऊपरलिखीहुई बातेंहैं ॥

बालाभूषण पहलाभाग, क़ी० ≈)

इसमें स्त्रियों की शिक्षा के लिये ककहरा और मन्त्र इत्यादि और पुत्र की उत्पत्ति से ले सम्पूर्ण विवाह पर्यन्त कामों में सोहर इत्यादि वर्णित हैं (अ) से लेकर (ज्ञ) पर्यन्त अक्षरोंमें तसवीरें भी संयुक्तहैं ॥

ऐक्ट नम्बर १९ सन् ७३ मालगुजारी आराजी मुमालिक मग़रबी व शिमाली क़ीमत ।) पु०

ऐक्ट २ सन् १९०१ नागरी लगान व शिमाली क़ीमत ।)

ऐक्ट ३ सन् १९०१ मालगुज़ारी क़ीमत ।)

क़वाअ़द पटवारियान बोर्डमाल मुमालिक मग़रबी व शिमाली मतबूआ सन् ९१ ई० क़ीमत ।) पुख्ता बिलावज़ात

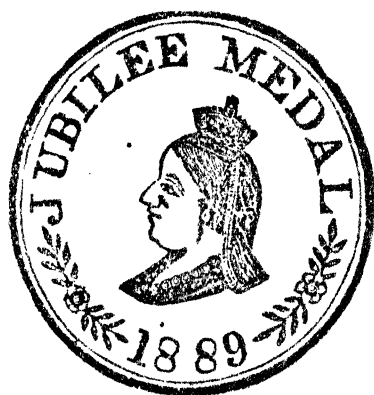
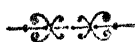
तथा मुल्क अवध मतबूआ सन् १९०० कीमत ।) पुख्ता बिलावज़ात

ऐक्ट नम्बर ८ सन् ८५ क़ीमत ।) पुख्ता

ज़मींदारान व काश्तकारान बंगाले का आईन जदीद और यकमुश्त २० जिल्दके खरीदार का महसूल मुवाफ़ ॥

पटवारियों के क़ायदे मुल्क अवध क़ीमत ≡) पु०

इसमें नक्शे और खसरे संयुक्त हैं मतबूआ सन् ९८ ई० पंजाब मग़रबी व शिमाली और अवध के लिये ॥

मैनेजर नवलकिशोर प्रेस
हज़रतगंज—लखनऊ

इश्तहार

प्रकट हो कि इस पुस्तक को यंत्रालयने २५०) मुद्रा व एक सौ पुस्तकें देकर क्रय करलिया है इसकारण सर्वस्वत्व इसी यंत्रालय में संरक्षित है अन्य किसी महाशय को इसके मुद्रित कराने में हस्ताक्षेप करनेका किञ्चिदधिकार नहीं है—

मैनेजर नवलकिशोर प्रेस
लखनऊ

गर्भरक्षा ॥

धात्रीशिक्षा ॥

	विषय	पृष्ठ
१८९	किस समय का सोना हानिकारी और गुणकारी है	११६
१९०	दिन में सोने को किसको चाहिये	११७
१९१	ओसमें सोने से हानि	११७
१९२	मुख धोकर सोना और उठकर धो डारने के गुण	११७
१९३	सिदौसी उठने के लाभ	११८
१९४	उठने के पीछे का कर्म्म	११८
१९५	स्नानविधि	११८
१९६	उबटना	११९
१९७	तैलमर्दनके गुण	११९
१९८	स्नान में अँगोछेका काम	११९
१९९	भोजनोपरान्त स्नान का निषेध	१२०
२००	प्रात और नदी स्नान के गुण	१२०
२०१	परिश्रमके गुण	१२१
२०२	गृह निर्माणके नियम	१२१
२०३	शौचघर	१२२
२०४	गृहकी स्वच्छता	१२२
२०५	गृहकी लिपाई पुताई और रंग	१२३
२०६	घरमें तुलसी आदि	१२३
२०७	अँधेरे घरके अवगुण	१२४
२०८	घरमें कबूतरों से लाभ	१२४
२०९	सोनेकी सामग्री की सावधानी	१२५
२१०	किस ऋतु में कौनसी वस्तु न खानी चाहिये	१२५
२११	ऋतुचर्य्या	१२६

स्त्रीसुबोधिनी ॥

तृतीयभाग ।

गर्भाधान ॥

पांचवें दिवस दुर्गा कामकाज करके सिदौसी निबट गई—अपनी बहिन मोहनी को भावजके शयनभवन में लेजाकर और इस दिन अपनी भावजों को भी अपने पास बिठाकर इस प्रकार से समझाने लगी कि बहिन ! अब तुझको कुछ बातें गर्भविषय में बताती हूं जो स्त्री को मुख्य कर जानना चाहिये क्योंकि इसके जानने से सन्तान में बड़े २ गुण और न जानने से बड़े २ अवगुण उत्पन्न होजाते हैं—पूर्वकाल की स्त्रियां इस विषय से ऐसी अभिज्ञ होती थीं कि वे जैसे गुण वा स्वरूप स्वभाव की सन्तान चाहती थीं उत्पन्न करलेती थीं—यह बात उनकी सामर्थ्य में थी पर आजकल की स्त्रियां इस विषय से निपट अनजान हैं—और जभी अच्छे २ माता पिताके कुसन्तान—स्वरूपवती माताके महाकुरूपवान् बालक जन्म लेतेहैं—इसके कारण गर्भावस्था के दोषही हैं जो तुझको अब बताना चाहती हूँ—

गर्भ के दो अङ्ग हैं (१) गर्भाधान और (२) गर्भ रक्षा—सो पहिले तुझको गर्भाधान के विषय मेंही उपदेश करती हूं क्योंकि यहही पहिले मुख्य है—पूर्वकाल में सब क्रिया शास्त्रोक्त होतीथीं इसलिये सब भांति भली थीं—जबसे शास्त्र की रीति मिटगई बुढ़ियापुराण ने अपना अधिकार करलिया तबहीं से यह दशा होगई है और सन्तानमें ऐसे२ अवगुण उत्पन्न होजाते हैं—पुरुषा मैथुन को केवल सन्तानोत्पत्ति निमित्त समझते थे न कि सुख वा आनन्द हेतु जैसा कि आजकल के स्त्री पुरुष मान बैठे हैं—यह इसीका कारण है कि बहुतों के सन्तानहीं उत्पन्न नहीं होती है—क्योंकि अनुचित मैथुन से स्त्री पुरुष निर्बल होजाते हैं—गर्भ रहता नहीं—अथवा उचित आहार—विहार—आचार विचार—भोजन—काल स्वास्थ्य—वृत्ति—चेष्टा—ऋतु इत्यादि के विचार से सन्तान उत्पन्न नहीं की जाती है—वहही सन्तान के अवगुणों के हेतु होजाते हैं कि गर्भस्राव वा पात होजाता है—सन्तान कुरूप और कुचाली उत्पन्न होती है—

पहिले समय में पूर्णब्रह्मचर्य्य पालन करके स्त्री पुरुष गृहस्थाश्रम में प्रवृत्त होते थे—शास्त्रविधि को जानते थे—अर्थात् जबतक पूर्णयौवन को प्राप्त नहीं होलेते थे वि-

देशों में कभी२ दो२ तीन२ महीने में एकही बेर होताहै महीने२ नहीं होता-पर ठीक समय इसका २८ दिनका है-कोई स्त्री २१ दिनमेंही होजाती है-तू देखा करती है कि मा और भावज चार दिनतक किसी कामसे हाथ नहीं लगाती हैं न किसी को छूती हैं-अलग बैठी रहती हैं इसीसे मेरे कहने का प्रयोजनहै-इसीको 'स्त्री धर्म्म' वा 'रजस्वला' 'ऋतुहोना' वा 'ऋतुकाल' अथवा 'रज दर्शन' कहते हैं—

जो स्त्री निरोग होती हैं वह ठीक एक महीने में रजस्वला होती हैं उसकी पहिचान यहहै कि ५ दिनतक मैला अथवा रुधिर बहै और कोई दर्द आदि न होवे-रुधिर कम बहुत न निकले-रुधिर निकलने से चित्त प्रसन्न होताजावे और रुधिर इस प्रकारका होवे कि वस्त्रको धोने पर रंग न लगारहै-थक्का उसका न जमे जैसे और रुधिरका जम जाताहै क्योंकि बास्तविक में यह रुधिर नहीं है यद्यपि उसके सदृश्य रूप रंगमें है-इसी से तो इसको रज कहते हैं—

जि[illegible]स्त्री का रज जमताहै उसको पीड़ाभी अवश्य [illegible]तीहै [illegible]र गर्भभी उसको नहींरहसक्ता जो रंग फीका वा [illegible]लाहो [illegible]र रजथोड़ा वा बहुतहो तो भी गर्भ न रहेगा—

जब रज में कुछ बिकार होताहै तो महीने २ उसका रंग बदलता रहताहै कभी काला कभी लाल और कभी हराई लिये हुये होताहै यह रजदर्शन ३० बर्षतक रहता है अर्थात् जब से प्रथम हुआथा उससमय से ३० बर्षतक होताहै यों भी कहते हैं कि पहलौठीकी सन्तानकी आयु जब २७ बर्ष की होजाती है उसके पीछे नहीं होताहै- यह सामान्य समय है बिशेष का कुछ नियम नहीं है जब यह रज समाप्त होने को होताहै तो स्त्रीको यह लक्षण प्रतीतहोते हैं (१) स्त्री मोटी होती चलीजाती है(२) मांसमें हाड़ छुपजाते हैं (३) ठोड़ी मुटाजाती है (४) मेदा मक्खनसा शरीर में छाजाता है (५) रज अधिक होताहै मानो गर्भस्राव होगयाहै-यह समय स्त्रीको दुःखदायकहै इसरजकी समाप्तिमें बहुतसे रोगउत्पन्नहोजातेहैं-

गर्भ रहने से भी रज बन्द होजाताहै-इसीकारण तुझको बृद्धावस्थामें गर्भ और रज समाप्तिकी पहिचान बतातीहूं-समाप्तिमें तो ऊपरके बताये हुये लक्षण होते हैं परन्तु गर्भ में इसके बिरुद्ध अर्थात् देह लटती जाती है-केवल पेटही मोटा होताजाताहै और नाक-ठोड़ी सिकुड़ती जाती है-मुख सूखताजाताहै-परयह बातें रज समाप्ति में नहीं होती हैं—

जिस स्त्री को कोई रोग होजाताहै अथवा यहही रोग होताहै तो वह महीने से कमती बढ़ती में भी स्त्री धर्म से होती हैं-और ऐसी दशा में उपाय करना चाहिये-कमती दिनमें होजाने में तो कोई डर नहीं है पर अधिक दिनके होजाने में गरमी बढ़जातीहै-और ऐसी दशा निर्वलता से होती है वा भीतर रुधिर के सूखजाने से वा देहमें रुधिर कम होने से-इसलिये पुष्ट और बल करने वाली तथा रुधिर को तर करनेवाली औषधि खावे—

कोई स्त्री जन्मभर स्त्रीधर्म से नहीं होती हैं वह बाँझ वा पुष्पवंध्या कहलाती हैं-उनके गर्भ कभी नहीं रहेगा और न ऐसी की कोई औषधि होसक्ती है—

जो स्त्री कि अपने महीने के महीने स्त्रीधर्म से होती रहे उसको चाहिये कि उन चारों दिनमें बड़ी सावधानी से रहे क्योंकि यह रजदर्शनही गर्भ के रहनेका कारण होताहै जिससे बालक उत्पन्न होताहै-इन चार दिन में अंजन वा काजल न लगावे-उबटना न मले-नदी वा तालाब में स्नान न करे-दिन में न सोवे-आग न छूवे रस्सी न बटे-दाँत न माँजे-मांस न खावे-आकाश के नक्षत्रों को न देखे-हँसे नहीं घरका काम धंधा न करे-दौड़े नहीं-जो स्त्री इन चारदिन में साव-

धानी से नहीं रहती उसके देहमें भी दुःख उत्पन्न होजाते हैं और उसके गर्भ में भी भंग पड़जाती है बालक का स्वभाव–सूरत–देह–अंग–सबइनही चारदिनकी सावधानी के अनुसार विशेषकर होते हैं जैसे बिचार काम और सुख दुःखसे स्त्री रहेगी वैसेही गुण उसके बालकमें आकर पड़ेंगे इसका लेखा तसवीर खींचनेवाले काँच कासाहै कि जैसे की परछाहीं उसपर पड़ती है वैसीहीं तसवीर खिंचजाती है–इसीभाँति स्त्री का समाचार है जो स्त्री इन दिनों में रोती है तो उसके बालक के नेत्र बिकृत होते हैं जो अपने नख काटती है उसकी सन्तान कुनखी होती है–तेल वा उबटन लगाने से कोढ़ी–अंजन वा काजल लगाने से अंधी दिनमें सोने से बहुत सोनेवाली–दौड़ने से चंचल–हँसने से दाँत और तालू होठआदि काले होते हैं–अतिबोलने से प्रलापी–तीव्र शब्द सुनने से बधिर–स्नानसे शुष्कवपु–

रजस्वला स्त्रीको चाहिये कि ठंढ से बचे स्नान न करे ठंढीवायु में न रहे–जाड़ों में ठंढे पानी में हाथ पाँव न दे बरन पूरे गरम कपड़े पहिने आजकलकीसी नाईं न करे कि १ कम्मलमें ही जाड़े निकालदे–इनहीं कारणों से हमारे यहाँ शास्त्रों में एकान्त बास रक्खा है सो

इसप्रकार से करना उचित है—कि रजदर्शन से तीन दिन तक स्त्री एकान्त और अंधेरे में कुश शय्यापर बैठी वा लेटीरहे किसीको न देखे—न कुछ कामकरे और भोजन खीरकाकरे—मिट्टी वा ताँबेके बर्त्तनमें अथवा अपने दोनों हाथों के चुल्लू में पानी पीवे—

चौथे दिन जब स्नान करके शुद्धहो तब स्त्री निर्मल वस्त्र धारणकरे—सुगन्ध लगावे—शृङ्गारकरे पतिका दर्शन करे अथवा अपनाही मुख अपनी आरसी वा दर्पण में देखे अथवा किसी गुरुजन वा श्रेष्ठ—विद्वान्—तेजस्वी—प्रतापी पुरुषका मुखावलोकन करे वा ध्यान धरे—

रजदर्शनसे चौथे—छठवें—आठवें—दशवें—बारहवें और चौदहवें दिनके गर्भमें पुत्र और शेषदिनोंमें पुत्रीहोतीहै—

रजदर्शन से १६ दिन पर्य्यन्त सन्तान होसक्ती है अर्थात् गर्भाधान होसक्ताहै सत्तरहवें दिन गर्भ नहीं रहता है—और रजदर्शन से जितने दिन पीछे गर्भाधान किया जाता है उतनीही श्रेष्ठ सन्तान होती है यहांतक कि सोलहवें दिनकी सन्तान अत्यन्त गुणवाली होतीहै कारण यहहै कि दिन २ रज अधिक शुद्ध होता चला जाताहै कहते हैं कि सोलहवें दिनकी सन्तान राजा केसे गुणवाली होसक्ती है—

पहिले चार दिनमें सहवास करने से गर्भ नहीं रहता है उलटा और रोग होजाता है—पतिकी आयु क्षीण होती है-स्त्री के रोग होजाते हैं—गर्भ ठहरता नहीं है क्योंकि जैसे नदीके प्रवाह में वीर्य्य नहीं जमता इसी प्रकार रज प्रवाह में गर्भ स्थिर नहीं रहता है—यदि रहभी जाताहै तो प्रथम दिवस का तो होतेही मरजाता है—दूसरे तीसरे दिवस का सौवर में मरजाता है—इसी कारण इन चार दिनों में एकान्तवास की विधि रक्खी है कि पति का मुखतक न देखना चाहिये—

स्त्री जब चौथे दिन स्नान करके शुद्ध हो और पतिभी उसका उसके पासहो अर्थात् प्रदेश आदि को न गयाहो और स्त्री पुरुष दोनोंकी इच्छा सन्तानोत्पत्ति की हो तो उस दिनकी रात्रिको इच्छापूर्वक गर्भाधान यथा शास्त्रोक्त विधिसे करें इस प्रकार कि एक महीने पूर्वसे दोनों ब्रह्म-चर्य्य मे रहें और यह तो बहुतही श्रेष्ठहै जो पूर्व सन्तानो-त्पत्तिसे इस गर्भाधान तक दोनोंने कभी प्रसंग न किया होवे जैसा कि न करना चाहिये—जब ऐसी इच्छाहो तो पुरुष संध्या को घी में भुने चाँवलों और दूध और घी में बनीहुई खीरका भोजनकरे और स्त्री उड़दका भोजनकरे यदि दोनों दोनोंका भोजन करें तो और भी अच्छाहै—

दोनों तैल † मर्दन करें—हल्दी जौका चून केसर इत्यादि से उबटना करें—कान में तेल डालें—नमक का भोजन न करें—केसरिया बागा पहिने—वह दिन जिसकी रात्रि कों ऐसा करने की इच्छा होवे अष्टमी—अमावस्या वा पूर्णमासी न हों एकादशी वा त्रयोदशी भी न हों रजदर्शन से युग्म दिवसहों—समय रात्रिका तीसरापहर हो क्योंकि शास्त्र में इसीका विधान है—अन्य समय गर्भाधान के लिये यथासाध्य वर्जित किये हैं—उस रात्रिको घटा वा मेघभी न हों आकाश निर्मल और स्वच्छहो—स्त्री पुरुष दोनों में पूर्व और परस्पर प्रेमहो और दोनोंका चित्त भी प्रसन्नहो—कोई रोग देह में न हो—

शयनभवन चित्र इत्यादि से सुसज्जितहो—उस दिन

---

† तैल—कफ और वायुके कोपको रोकताहै—धातुओंको पुष्ट करता है—शरीर के रंगको शुद्ध करता है—बल देता है—उबटना बातको हरता है—कफ और मेदाको शुद्ध करताहै—हल्दी त्वचा के रोगोंको दूरकरती है—इसी कारण विवाह में यह रीति अबतक प्रचलित हैं—यह वैद्यक शास्त्रोक्त है क्योंकि विवाहमें जो रीति पलकाचार कीहै वह गर्भाधान का अपभ्रंशहै क्योंकि रात्रिमें इसी कारण पाणिग्रहण होताहै (दिन में कभी नहीं) कि वर कन्या यथाविधि पूर्वसे ब्रह्मचर्य्य करके रात्रि में गर्भाधान करते थे—जिनको अब हलद—तैल कहते हैं और विवाह करते हैं और पलकाचार मान रक्खा है—

अच्छे २ पुरुषों का ध्यान रहाहो—बिचार भी अच्छे२ रहे हों कुविचारों ने मन में प्रवेश न कियाहो और गर्भाधान के समयभी अच्छे २ पुरुषों का ध्यान और विचारहो—जिस विशेष व्यक्ति की आकृति और स्वभाव की सन्तान उत्पन्न करनी हो उसकाही ध्यान विशेष रहना उचित है और जब तक प्रसव न होलेवे बराबर उसी का ध्यान करती रहे और जैसे गुणवाली सन्तान उत्पन्न होने की भावनाहो वैसेही बिचार बराबर करती रहे कभी कोई दूसरा विचार और भांतिका वा विपरीत न करे—क्योंकि सन्तान का देहमात्र माताकेही रुधिर अर्थात् रज से बनकर पोषण होताहै पिता का तो केवल वीर्य्य मात्रही होताहै—

तू देखती है कि जो वस्तु जिस क्षेत्र वा पृथ्वी में उत्पन्न होतीहै वैसे गुण स्वभाव वा रूप रंग अन्य पृथ्वी में बोने से नहीं रहते और दो एक वेर के ए र फेर से सब बातें निपट बदल जाती हैं मैंने देखाहै कि लखनऊ के खरबूज़ोंका बीज मैंने अपने यहां बोया पहलीबेर तो रूप रंग कुछ वैसाही रहा कुछही अन्तर पड़ा पर गुण अर्थात् उनका वह स्वाद सबमें न रहा—कोई २ तो मीठे बरन सब फीके होगये दूसरी बेर जो इनके बीज बोये तो बहुत

ही अन्तर होगया और तीसरी बेरमें तो निपट बदलगया कुछ भी बात लखनऊ कीसी न रही–कारण क्या था कि उस बीज में अब अपना गुण कुछ नहीं रहा था पृथ्वी का गुण आगया था–सोई बात स्त्री पुरुषकी है कि माता का गर्भ पृथ्वी और पिताका वीर्य्य बीज हैही–सन्तान फल है जैसे अच्छे बृक्ष और पृथ्वी में अच्छा फल और बुरे में बुरा लगताहै वैसेही माता पिता के अनुसार सन्तान होती है—

माता के गर्भ में सन्तानका देह ६ महीने तक माता केही रज से बनता रहताहै और मांस—रुधिर—मेदा (चर्बी) मज्जा (हड्डी की मींग) हृदय वा (दिल) यकृत (जिगर) प्लीहा (तिल्ली) गुदा इत्यादि निपट माता के रज से बनते हैं इसी कारण यह मातृज कहाते हैं–परहां सन्तान के ये अंग अर्थात् डाढ़ी–मूंछ–रोंगटे–हड्डी–लोहू बहनेवाली नाड़ी–संधि बंधन नाड़ी–रसबाहनी नाड़ी और शुक्र पिताके वीर्य्य अनुसार बनते हैं इसी कारण ये पितृज † कहाते हैं—

क्योंकि हृदय इत्यादि माता के ही रज से बनताहै–इसी लिये माता को अपना रज इस प्रकार रखना चाहिये

† सुश्रुत के शारीरक अ० ३ को देखो—

कि उसमें वैसेही गुण आजावें जैसे वह सन्तान में चाहती है और यह माता के आहार तथा बिचारसे ही उस में उत्पन्न होसक्ते हैं—इसप्रकार से कि माता अपने चित्तमें न्याय—क्षमा—सत्य—ज्ञान—बुद्धि—ईश्वरोपासना—देवता वा सत् पुरुषों का ध्यान पातिव्रतधर्म्म—पतिप्रेम—अपने में रति—धर्म्मोपदेश श्रवण—ईश्वरमें विश्वास—श्रद्धा और ईश्वर का भय रक्खे जो सतोगुण वृत्ति हैं तो सन्तानमें शील—शौच—स्मृति—दान—शूरता—उत्साह—मृदुभाव—गम्भीरता आदि गुण होसक्ते हैं—

यदि दुःख मानना—अधिक डोलना—अधैर्य्य—अहंकार—मिथ्या—निर्दयता—दम्भ—मान इत्यादि वृत्तिरक्खे जो रजोगुणकी हैं तो सन्तानमें द्वेष—मात्सर्य्य—क्रोध—तीक्ष्णता इत्यादि स्वभाव होंगे यदि अधर्म्म—अन्याय—अज्ञान—अधिक सोना—ठाली रहना—नास्तिकता इत्यादि तमोगुण वृत्ति रहेंगी तो सन्तान में भय तन्द्रा इत्यादि गुण उत्पन्न होंगे—

इसी प्रकार माताके आलस्य से कुरूप—हर्ष से सुन्दर सुशील—शोक से कादर टेढ़ी मेढ़ी, भोंड़ी वस्तु देखने से कुरूप और अंगहीन सन्तान होती है गर्भावस्थामें रति की इच्छा करने से सन्तान कामी होती है—

पित्त बढ़ानेवाली वस्तु सेवन करने से गंजा और कफकारी वस्तु सेवन करने से पीतवर्ण सन्तान होती है—

गर्भवती यदि रात्रि में देरतक सोंतीरहे तो बालक की छाती तंगहोजाती है और बालक चुंधा होताहै—

यह तो विचारका प्रभाव रहा इसीप्रकार आहारका भी होताहै कि अधिक आहार करने से सन्तान कुबड़ी—अंधी—गूँगी—ठिंगनी होती है अधिक चरपरी वस्तु खाने से सन्तान बलहीन और कड़वीवस्तु खाने से बहुतही कृशतन उत्पन्न होती है—

जो चाहे कि सन्तान रूपवान् उत्पन्नहो तो गर्भाधान से लेकर प्रसवकाल तक सदा प्रसन्न चित्त और शृंगार मयीरहे--सुन्दर वस्त्र धारणकरे--देवता--ब्राह्मण और गुरु की भक्तिकरे--स्वस्ति और मंगलकरे—मलीन न रहे—

विकृत और हीन अंग के दर्शस्पर्श से—भयोत्पादक बात के सुनने अथवा भयानक दृश्य वा चित्र देखने से--दुर्गंध सूँघने से—दूर की वस्तु देखने से—रातदिन कलह लड़ाई रखने से--चित्तमें दुःख मानने से अथवा रोने पीट-ने इत्यादि से सन्तान में कुरूप होताहै—

कहावत चलीआती है कि सन्तान ननसाल के वा ददसाल के अनुहार होती है अर्थात् कैतो पिताके कुटुम्ब

में से किसी की आकृति सन्तान में होगी वा माता के पीहरवालों में से किसी की आकृति होगी—इसका यही कारणहै कि माता के चित्तमें अधिक प्रेम वा अन्य किसी कारण से जिसकी आकृतिका ध्यान रहेगा वहही आकृति सन्तान में आजावेगी—

पर अब यह बात नहीं रही कि ननसाल वा ददसाल में से ही किसी की अनुहार सन्तानमें हो क्योंकि स्त्रियों के चित्त अब वैसे स्थिर नहीं हैं कि जो ध्यान अडिग बनारहे—इस ध्यानका ऐसा प्रभावहै कि पतिके शत्रुओं तक की आकृति सन्तान में आगई हैं इस कारण कि माता को इस शत्रुका ध्यान बँधगया था—

इस वृत्तिने स्त्रियों के बन्दर और पशुआकृति तककी सन्तान उत्पन्न करदी हैं इसके तुझे अब कुछ दृष्टान्त भी सुनातीहूं जो तेरे चित्तपर यह विषय भलीभाँति जमजावे क्योंकि यह बहुतही सूक्ष्म विषयहै —

१--एक उच्चकुलकी स्त्री जब गर्भिणी थी रसभरी खाने को उसका बहुतही मन चला पर रसभरी मोल न मिली परन्तु पासही में १ पुरुष के यहाँ रसभरी की वाड़ी थी जिसमें कुछ पकी रसभरी लगभी रहीथीं--इस स्त्री के मन में रसभरीखाने की ऐसी तीव्र इच्छा हुई कि न रहागया

दिनभर यह सोचती रही कि कब रात्रिहो और मैं चुराकर खाआऊं अन्तको रात्रिमें चोरीसे जाकर और बाड़ी में से तोड़कर कुछ रसभरी खाआई-और इसका ऐसा चसका पड़गया कि दिन भर यही बिचार रहता कि कब रात्रिहो और मुझको चुराकर रसभरी खानेका अवसर मिले और जब रात्रि होती तो नित जाकर चोरी से रसभरी बाड़ी में से तोड़ २ कर खा आया करती थी-१ दिन पकड़ीगई तो उस समय इसको अत्यन्तही भय और लज्जा हुई यहाँतक कि गर्भ में बालक भी फरक उठा—

जब वह बालक जन्मपाकर बड़ाहुआ उसकीभी टेव चोरी करने की पड़गई कभी कभी जब पकड़ाजाता था तो बहुधा बहुत पछताता परन्तु चोरी करना नहीं छोड़ता था—

२-एक स्त्री के दो लड़कीथीं-बड़ी लड़की महाकुटिल उपाधिन और दुष्टाथी-पर छोटीभोली-सूधी और हँसमुख थी-बड़ी लड़की अपनी छोटी बहिन से बिना कारण भी कुढ़ती-ईर्षामानती-दिक़करती-नोचलेती-काटखाती-आँख में धूल डालदेती-अड़ोसी पड़ोसियों के बालकों कोभी छेड़ती-पासवाले इसकी दुष्टतासे तंगथे जब कारण इसका निश्चय कियागया तो जानपड़ा कि जब बड़ी

लड़की अपनी माके पेटमें थी तब इसकी माको अपनी सौतसे जो उसके पतिने दूसरी स्त्री कर रक्खीथी बहुतही ईर्षा और डाहथी यहांतक कि १ दिन तो अपनी सौत को जानसे मारडालना चाहा—पर किसी कारण वह मिली नहीं—यही कारण था कि इस लड़की में ईर्षा इत्यादि ऐसे २ अवगुण थे—छोटी लड़की के गर्भ समय वह सपत्नी नहीं रहीथी कहीं को चलीगई थी—इसकी माका चित्त प्रसन्न और शान्तथा इसीकारण छोटी ल- ड़की में ऐसे गुणथे—

३—एक स्त्री पढ़ी लिखी थी—उसके जितनी सन्तान हुई वह सब महाकुरूप कोई उनमें से सुन्दर वा रूपवान् नहीं थी—एक बेर ऐसाहुआ कि जब यह स्त्री गर्भ से थी १ ब्योपारी कुछ वस्तु और पुस्तकें बेंचता हुआ आया इस स्त्री ने उसकी पुस्तकें देखकर १ कविता की पुस्तक जिसमें उस पुस्तक की रचयिता स्त्री का चित्रपट भी था जो अतिसुन्दरता की खानथी पसन्दकी और मोललेना चाहा—ब्योपारी ने २) दो रुपये मोलमाँगा और इस स्त्री के पासभी उससमय दोही रुपये थे जिसमें घरका भी खर्च चलाना था—इसने सोचा कि जो पुस्तक मोललेतीहूं तो रोटियोंका दुःखरहेगा यह सोच उससमय मोल न ली—

पर यह पुस्तक इसके चित्तपर ऐसी चढ़गई थी कि रात्रिभर इसको नींद न आई ज्यों त्यों करके रात्रिकाटी—भोरहोतेही व्योपारी को ढूंढ़कर उससे पुस्तक मोललेही ली—और बड़े चाव तथा प्रेमसे उसको नित्त पढ़तीरही—घंटोंतक उस चित्रपट को निहारा करती थी—

इसका गुण और प्रभाव गर्भ में यह हुआ कि इसकी पुत्री जो इस गर्भ में से उत्पन्न हुई इस ग्रन्थ कर्त्ता स्त्री के निपट अनुहार हुई—महारूपवान्—साक्षात् मोहनी लक्ष्मी और सरस्वती की मूर्तिथी—

इसका १ प्रसिद्ध दृष्टान्त तुझको प्रह्लाद का और सुनातीहूं कि दैत्यकुल में ऐसा ईश्वरभक्त क्योंकर उत्पन्न हुआ—इसका भी कारण यहीथा कि प्रह्लाद की माता के विचार जब प्रह्लाद गर्भ में थे ईश्वरभक्ति में अधिकतर रहे थे—कि उनहीं के प्रभाव से प्रह्लादमें ऐसे गुण भक्ति के आगये थे इसका बृत्तान्त स्वरूप पुराणमें यों लिखा है कि प्रह्लादके पिता हिरण्यकशिपु देवासुर संग्राम में जब देवतों से हारगये तो चुपचाप वनमें चलेगये रनिवास इत्यादि का कुछ प्रबन्ध न करगये—

प्रह्लाद की माता जिसका नाम कयाधु था इससमय आधान से थी और प्रह्लाद उसके गर्भ में थे—इन्द्र यह सो-

चकर कयाधु को रथमें चढ़ाकर अपने संग लेचले कि उसकी सन्तान को उत्पन्न होनेपर बध करडालेंगे कि फिर दैत्यकुलका अन्त और नाश होजावे क्योंकि अन्य कोई रानी गर्भवती न थी यही केवल आधान से थी— कयाधु चिल्लाने पुकारनेलगी—इसकोसुन नारदजी आये और राजा इन्द्र से कयाधु के लेजाने का वृत्तान्त पूछकर बोले कि इसकी सन्तान दानवकुल वृत्ति की न होगी बरन बड़ी भक्त और धार्म्मिक होगी जिससे दैत्यकुलका उद्धार होगा—आप इसको छोड़ दीजिये राजा इन्द्र ने नारद के बचन में बिश्वासकर कयाधुको छोड़दिया और नारदजी कयाधु को अपने आश्रम में लेगये और नित्त सांझ सकारे धर्म्मोपदेश करते रहे—कयाधु के मनमें इन उपदेशोंका गुण ऐसा हुआ कि गर्भ में पहुँचकर प्रह्लाद को ऐसा भक्त बनादिया कि पिताके इतने कष्ट देने पर भी उसने ईश्वर भक्ति से मुख न मोड़ा—

सो बहिन ! गर्भ के दिनोंमें बहुतही आचार बिचारसे स्त्री को रहना चाहिये कि सन्तान अच्छी और श्रेष्ठ उत्पन्न हो—

जिस स्त्री के गर्भ रहजाता है उसके पहिचानने के चिह्न यह हैं कि किसी का तो उसी रात्रिके दूसरे दिन भोर

को उठतेही जी मिचलाताहै मुखका रंग औरही होजाता है—देहभारीसी जानपड़ती है—स्त्रीधर्म फिर नहीं होता है—भोजन में अरुचि होजाती है—पुरुषके संग से मन हट जाताहै—शृंगार करने को मन नहीं चलता—उबकाई वा उलटी आने लगती हैं—पेट बढ़ने लगताहै और देहमें आलस्य सा हर समय भरा रहता है जी लेटने को किया करताहै—नीचेके शरीरमें सुस्ती अधिक रहती है-मस्तक में कभी २ दर्द होजाताहै-खट्टी वा सौंधी बस्तु खाने को जी बहुत चलताहै दस्त खुल के नहीं होता—नींद अच्छी नहीं आती स्तनों के मुख छोटे होजाते हैं और उनपर श्यामता छाती जाती है इसके पहिचाननेका सहज उपाय यहभी है कि थोड़े से सहत को पानी में मिलाकर स्त्री पीलेवे जो थोड़ी देर पीछे टूंड़ी में कुछ दर्दसा जानपड़े तो गर्भ अवश्यही है यदि दर्द नहीं होवे तो गर्भ कदापि नहीं है यह पहिचान बहुतही ठीकहै और लक्षणों से तो भ्रमभी होजाता है परन्तु इससे निश्चय होजाता है—

गर्भ में पुत्र पुत्री के पहिचानने के ये चिह्नहैं कि जिस स्त्रीके पेटमें बालक पहिलेही महीने में गोल जान पड़ताहै—दाहिनी आंख कुछ बड़ीसी दीखती है दाहिनी जांघ मोटी और भारी जान पड़ती है और कुछ दर्दभी

होताहै—और पहिले दाहिने स्तनमें दूध आता है—मुख का रंग अच्छा रहताहै—स्वप्न में पुलिंग फूल फल दीखते हैं और यदि गर्भवती के दूधमें जूँवा चींटी डालकर देखे कि जीती है और चलती है तो अवश्य ही पुत्रहै यदि मरजावे तो पुत्री है—

पुत्री होनेके येभी लक्षण होते हैं अर्थात् स्त्रीका मस्तक भारीरहताहै—स्तनोंका दूध पतला रहताहै—मुख का रंग पीला होताहै चलने में दाहिने पैरको उठाती है और दाहिने हाथ को टेककर उठतीहै—

पर जिस स्त्रीका पेट दोनों कोखों को नीचा करके बीचमें ऊंचा होवे और कुछ लक्षण पुत्रके और कुछ पुत्री के जान पड़ें तो सन्तान नपुंसक होगी—

जिसका पेट बीच में नीचा और दोनों ओर ऊंचाहो अर्थात् मसकके समानहो तो दो बालक उत्पन्न होंगे—

अब तुझको यहभी बतातीहूं कि गर्भ में किसप्रकार का बालक है अर्थात् अच्छा वा बुरा—उसकी पहिचान यह है—

कि यदि गर्भवती स्त्रीको राजा के दर्शन की इच्छा होतो महाभाग्यवान् और धनवान् सन्तान होगी—जो रेशम—टसर—तथा भूषण धारण करने की इच्छा हो तो

भूषण स्नेही और सुन्दर सन्तान होगी—यदि मुनियोंके आश्रम वा देव मन्दिरों में दर्शन निमित्त इच्छा होती है तो शान्ति स्वभाव और धर्म्मात्मा सन्तान होगी सांप सिंह आदि पशुओं के देखने की इच्छा से हिंसक सन्तान होगी इनमें तो कुछ २सन्देह भी रहजाताहै परन्तु पांचवें महीने में जो गर्भवती की इच्छा होती है उससे अच्छी बुरी सन्तान ठीक प्रकारसे ज्ञात होजाती है क्योंकि सन्तान में इसी पांचवें महीनेमें जीव अर्थात् आत्मा पड़ताहै—पहिले से तो केवल देहही बनताहै और बढ़ता रहताहै जीव नहीं होता—इसी कारण इस इच्छा को पूरी करनी अवश्य चाहिये और यही सोचकर शास्त्र में पुंसवन संस्कार रक्खा गया है और उसी के अनुसार अब सातवें महीने में गर्भवती की साध वा चौक वा फेरई होती है—

शास्त्रोक्त रीति तो कीजाती है पर ठीक प्रकार और प्रयोजनसे नहीं जैसी कि विधि है—इसको दौहृद(दोहद) कहते हैं अर्थात् दोहृदयकी इच्छा १ बालक की दूसरी माताकी—ऐसा लेखहै कि गर्भवती की इस समय की इच्छा जो पूरी न कीजावे तो सन्तान लँगड़ी—लूली—बहिरी—गूंगी इत्यादि होजाती है—इसकारण भोजन

बस्त्र वा अन्य बस्तु जो गर्भवती अपनी इच्छा से माँगे वह उसको अवश्यमेव देनी चाहिये और इसी कारण अब इसरीति का नाम साधहोगया है कि गर्भवती के मनकी साध पूरी कीजावे—

अब तुझको यह भी बताये देती हूँ कि बालक गर्भ में कैसे रहता और बनताहै और कब और कैसे उत्पन्न होताहै—दोदो तीन २ बालक १ ही गर्भ में कैसे होजाते हैं—इनको वहाँ क्योंकर भोजन पहुँचताहै और कैसे पलते पोषते हैं—

हे बहिन ! ईश्वरने अपने अनेक चमत्कारी कार्य्यों में इस गर्भ को अतिही अद्भुत रक्खाहै ईश्वरके अतिरिक्त ऐसे असहाय प्राणीको गर्भ में कौन भोजन पहुँचाकर पाल सक्ताहै—यह उसी की शक्तिहै कि उस परम पिताने माता का रज वा रुधिर जो प्रतिमास गर्भ रहने से पूर्वमें बहकर निकल जाता था इस गर्भ के बालक का भोजन बना दियाहै—कि उसी से इसका देह पाँच महीने तक बनता और पाँचवें महीने उपरान्त जब जीव पड़जाताहै तो उसी से पलता रहताहै—

गर्भाधान से पूरे २७५ दिनमें गर्भ में से बालक उत्पन्न होताहै जब से रजदर्शन होकर बन्दहोगयाहो उसके

१५ दिन पूर्व से इसके २७५ दिनका लेखा लगायाजाता है तो ६ महीने और कुछ दिनहोते हैं जब से बालक गर्भ में फड़के वा चले उससे १६—२२ सप्ताहमें बालक उत्पन्न होताहै—

३५ दिन से कुछ नून्याधिक में बालक का पिण्ड गर्भ में बनताहै जिसका वर्णन आगे बताऊँगी जितने दिनमें बनताहै उससे दूने (७०) दिनमें चलने फिरने लगताहै और उसी से छःगुने (२१०) दिनमें उत्पन्न होताहै गर्भाधान से ४ महीनेतक गर्भाशयका मुख निपट बन्दरहताहै जैसे २ गर्भ बढ़ताजाताहै वैसे २ ही गर्भाशय भी बढ़ताजाताहै और अण्डाकार होकर नीचे को कुछ धसकता आताहै—

छठे महीने गर्भाशय की नार बहुतही छोटी बरन चपटीसी हो फैलजाती है—आठवें महीने में निपट चपटी होजाती है—नवें महीने में और कभी २ सातवें महीने में गर्भाशयका मुखखुलने लगता है—

जब बालक उत्पन्न होने को होताहै तबही यह मुख खुलताहै यह तो मैंने तुझको बतादिया कि गर्भ केवल जबही रहताहै जब रजदर्शन होताहै परन्तु किसी २ स्त्री को बिना रजदर्शन भी गर्भाधान होजाता है—और

किसी २ स्त्रीको गर्भाधान होताही नहीं है उसकी दो दशा हैं प्रथम तो यह कि वह स्त्री रजस्वलाही नहीं होती होगी पुष्प बंध्या होगी-दूसरे स्त्री पुरुषों के अंगों का दोषहो जो इसप्रकारहै—

(१) स्त्री हिजड़ीहो (२) स्त्री मोटी अधिक हो (३) किसी रोगवश स्त्री धर्म्म से स्त्री न होती हो वा कम होतीहो (४) धरनि में सूजन हो (५) प्रदररोगहो (६) धरनि में फोड़ा वा रसोलीहो (७) पैरजारी रहना अर्थात् स्त्री धर्म्म बराबर रहना (८) धरनिका सुस्त वा ढीला पड़जाना—

जो इन दोषों में से किसी के कारण गर्भ न रहता होवे तो यह औषध करे अवश्य रहेगा (१) स्त्री धर्म्म होने के दिन से ७ दिनतक दो दो माशे हाथीदाँत का चूर्ण बराबर की मिश्री मिलाकर खाय (२) काले धतूरे के फूल सहत और घी में मिलाकर खाय (३) एक समन्दर फलको दही में रखकर निगलजाय (४) हथेली भर अजवाइन फाँक जाय- (५) अरण्ड के बीज चाबले (६) दुद्धी रुखड़ी को छाया में सुखाकर तीन दिनतक एक २ तोला दूधके संग फाँकले (७) खरैटी गंगेरन की छाल-महुआ-बड़के अंकुर—नागकेसर

इन सबको बराबर एक २ टंकले महीन पीस पाँच टंक सहत में मिला गौ के दूधके संग १५ दिनतक पीवे तो बाँझ के भी पुत्रहो—(८) असगंध के काढ़े में गौकादूध और घी मिलाकर स्त्रीधर्म्म के दिनों में भोरही पाँच दिनतक पीवे (९) बिजौरों के बीजको गौ के दूध में पकावे—उसीकी बराबर नागकेसर और गौ का घी डाल कर मिश्री मिलाय स्त्रीधर्म्म के दिनों में सात दिन खाय तो अवश्यही गर्भरहे (१०) अण्डी और बिजौरे के बीज एक २ माशे गौके घी में पीस दूध के संग स्त्रीधर्म्म के दिनों में तीन दिनतकपीवे (११) पीपल-सोंठ—मिरच—नागकेसर इनको महीन पीस ऋतुकालमें स्त्री तीनदिन घीके संग पीवे (१२) धेलाभर नागकेसर ७ दिनतक गौके दूध संग पीवे (१३) मिरच—पीपल—सोंठ—नागकेसर दोनों कटाई बराबर लेकर गौके दूध में पीवे तो तत्काल गर्भरहे—तुझको बहुतसे नियम तो गर्भवती के पहिले बताचुकीहूं थोड़े से और भी बतातीहूं कि यदि स्त्री इनके अनुसार बर्त्ते तो बहुत लाभहो—

यदि स्त्रीका मन किसी बस्तुपर चले और वह न मिलसके तो स्त्रीको चाहिये कि १ गिलास ठण्ढे पानीका पीलेवे—और जब उसकी इच्छा किसी ऐसी बस्तुपरही

हो तो उसको चाहिये कि अपने मनको मारे कि गर्भ में जो सन्तान है उसमें भी मन मारनेका गुण उत्पन्न होजावे गर्भाधान से पहिले महीने में वीर्य्य जमता है—दूसरे में झिल्ली चढ़तीहै—तीसरे में शरीर बनताहै—चौथे में समस्त शरीर बन चुकताहै—पाँचवे महीनेमे हृदय बनताहै और जीव पड़ताहै—छठे और सातवें महीने में शरीर पुष्ट होकर बालक उत्पन्न होजाताहै—जो बालक सातवें महीने में पुष्ट नहीं हो लेता तो आठवें वा नवें महीने में उत्पन्न होताहै—कभी २ निर्जीव बालक भी सातवें महीने में उत्पन्न होजाते हैं परन्तु सब जीते नहीं रहते—जो बालक पुष्ट होकर उत्पन्न होते हैं वेतो जीते रहते हैं पर आठवें महीने का उत्पन्न हुआ बालक कदाचितही कोई जीताहै बरन सबही नष्ट होजाते हैं—कारण यहहै कि सातवें महीने में जो बालक ने उत्पन्न होने की चेष्टा कीथी और वह निष्फल गई अर्थात् गर्भ से बाहर न होसका और आठवें महीने में फिर उत्पन्न होने की चेष्टाकी तो पहिली चेष्टा उसको निर्बल कर डालती है इसी से मरजाता है परन्तु जो बालक नवें महीने में उत्पन्न होताहै तो उसके दो कारण होते हैं १ तो शरीर पूर्ण पुष्ट होजाताहै दूसरे सातवें महीने की चेष्टा के

पीछे आठवें महीने में उसको विश्राम मिलताहै—

बालक माके पेटमें उकरू बैठाहुआ हाथों को पावों से मिलाये हुये—दोनों घुटनों को छाती और पेटसे लगायेहुये और घुटनोंके बीचमें माथाटेके (यदि पुत्री है तो माकी पीठकी ओर मुख होता है और जो पुत्र है तो माके पेटकी ओर मुख होताहै) अपने हाथों की उँगली से आँख कान नाक मुख सब मूँदेहुये रहता है—इस मूँदने का कारण यहहै कि जिन सात झिल्लियों के भीतर गर्भाशय में बालक रहताहै उनमें १ प्रकार का ऐसा पानी होता है कि यदि आँख से छूजावे तो अन्धा—कान में चलाजावे तो बहिरा—मुखमें चलाजावे तो गूँगा—पेटमें चलाजावे तो मुर्दा और मस्तक में चलाजावे तो बावला बालक होजाताहै—इसीलिये ईश्वर ने बालक को अपने सब छिद्र मूँद रखने की शक्ति दी है—

किसी २ स्त्री के दो वा तीन अथवा चार पाँच बालक तक उत्पन्न होजाते हैं मैंने अपनी १ सहेली को देखा कि उसके तीनबेर बराबर दो दो बालक उत्पन्नहुये—ऐसे बालक जौंडलें वा युग्म अथवा यमज कहाते हैं—कारण यहहै कि गर्भाधान समय वायुके कोपसे पुरुष वीर्य्य जितने खण्ड होकर स्त्री के रजसे मिलताहै उतनी

ही सन्तान गर्भ में स्थिति पाती हैं यहांतक कि किसी २ के पांच २ वा सात २ बालक तक होगये हैं—

॥—गर्भाधान समाप्त—॥

गर्भरक्षा

यहाँ तक तो मैंने तुझ को गर्भाधान विषय में बताया अब तुझको गर्भरक्षा विषय में कुछ बताना चाहती हूं कि स्त्री के जब गर्भ रहजावे तो उसको क्या २ नियम पालने योग्यहैं और जो उन नियमों को न पाले तो उसको क्या २ हानि होसक्ती हैं—

स्त्री जब गर्भवतीहो तो उसको चाहिये कि इसप्रकार से रहे जिससे भले प्रकार गर्भकी रक्षा होसके—उसको चाहिये कि कभी दौड़ कर न चले—न कहीं से धमक करि उतरे वा चढ़े—गाड़ी वा रथ में बैठकर कहीं को न जावे और दूर को तो कभी न जाय—अपने किसी प्यारे के मरने का समाचार न सुने—कोई भयानक रूप वा दृश्य न देखे इससे पेटका बालक कभी २ मरजाताहै—न कोई बात डरकी देखे वा सुने और इसीसे सूने घर में न रहे मरघट में न जावे—कुरूप स्त्री के पास न बैठे—कोई चोट अपने पेटमें न लगने दे—इस से भी गर्भ नष्ट

होजाताहै—जुल्लाब न लेवे—फस्त न खुलावे—जोंक न लगवावे और न बमन करे—

गर्भिणी को कूदना फाँदना कभी न चाहिये—इनकी धमक लगने से बहुतही हानि होती है गर्भ गिरपड़ताहै—वा उलटा सुलटा होजाताहै—वा आड़ा पड़जाताहै और स्त्री फिर दर्द होने से कभी २ मरभी जाती है—किसी दूसरी स्त्री के बालक पैदा होता हुआ भी न देखे—भय लज्जा और क्रोध से भी बची रहे—इनसे भी गर्भ गिरपड़ताहै—जलमें न तैरे—पत्थर ऊखल वा मूसल पर न बैठे—बृक्ष के नीचे बहुत न ठहरे फिसलने के स्थान में न सोवे न बहुत सोवे न बहुत जगे—कुआँ वा दूरकी बस्तुको टकटकी लगाकर न देखे—कोई बस्तु ऐसी न खावे जिससे स्त्रीधर्म्म का रुधिर बहनिकले इससे बालक गर्भही में सूख जाताहै क्योंकि गर्भ पोषण को रुधिर तो रहताही नहीं है जिससे बालक माके पेट में पलताहै—

कोई बस्तु गरम वा तीखी जैसे लाल मिरच न खानी चाहिये अजीर्ण में भोजन न करना चाहिये—ज़िमीकन्द का साग न खावे (इससे बालक फटी सी देहका होता है) मांस मदिरा का सेवन न करे—उपवास न करे सूखी और रूखी बस्तु जैसे चने अथवा बासी वा पीड़क

जैसे गुड़ सड़ा बिगड़ा अन्न भोजन न करे—बहुत भी भोजन न करे किन्तु रुचि अनुसार भोजन करे पर हानि कारक नहो—बिषम आसन वा उकरू न बैठे—पुरुष का संग न करे—मल मूत्र के बेगको न रोके—मैले कपड़े न पहिने बहुत चिल्लाकर न बोले—अपने अनादर की कोई बात न करे और न सुने—बहुत बाहर न फिरे और न शिरमें अधिक तेल डाले जो डाले तो अफीम डाल-कर मले तो डर नहीं—बहुत श्रम न करे—बहुत ऊंचे स्थान पर न चढ़े और वहाँसे न झाँके कुएँ को भी न झाँके—कष्टदायक कार्य्य भी न करे—हाथ ऊपर को न ताने—व्रत वा उपवास न करे मादक द्रव्य न खावे न पीवे—तोप वा बिजलीका शब्द न सुने न दिन में बहुत सोवे और न रात्रि में बहुत जगे—सोकर जब उठे तो बहुत सावधानी से उठे क्योंकि इस समय बालक लौट जाना सम्भवहै—

स्त्री को चाहिये कि गर्भ रहतेही उत्तम २ काम करे—शरीर को शुद्ध रक्खे—स्वच्छवस्त्र पहिरे—आसन तथा बिछौना कोमल ऋतुके अनुसार रक्खे—रहने का स्थान गर्मी और बर्षा में पवनीक—जाड़ों में गरम और सुस-ज्जित रक्खे—

भोजन कोमल मधुर सलोना मीठा और चिकना होना चाहिये सेब और आँवलों का मुरब्बा गुलकन्द—हरी गिलोय पान इलायची कभी २ किन्तु बहुधा खालियाकरे—

चन्द्र वा सूर्य्यग्रहण को कभी न देखे वरन अपने ऊपर परछाँही तक ग्रहणकी न पड़ने दे—ग्रहण पड़ने से १ प्रहर पूर्व किसी कोठरी में जाबैठे और जबतक उग्रहण न हो जावे वहाँही बैठीरहे और किसी कामसे हाथ न लगावे- इस समय की असावधानी से बालक का देह अंग भंग होजाताहै—

गर्मी में कपड़े ठण्ढे और ढीले पहिने—जाड़ों में रुई-दार वा ऊनी कपड़े पहिने—कपड़ा तंग वा कसकर न पहिने भीगा वा गीला कपड़ा न पहिने और न लाल रंगका कपड़ा पहिने किन्तु लीले रंगका पहिने—और स्वच्छ बस्त्र पहिने मैले कुचैले न पहिने चन्दन—इतर और सुगन्ध लगावे—प्रसन्न—भूषित और पवित्र रहे—

गर्भिणी को चाहिये कि अपनी समस्तबातों में क्रम का नियम रक्खे अर्थात् क्रमसे खाय—क्रमसे सोवे—क्रमसे काम करे—क्रमसे बिश्रामकरे—क्रमसे मन बहलावे अर्थात् सर्वप्रकार क्रमसे रहे—क्रम और नियम के बिगड़ने सेही हानि होजाती है और जाये में पीड़ा अधिक होजाती

है-गर्भस्राव और गर्भपात होजाते हैं पर क्रम और नियमके बनाये रखने से जाये में पीड़ा बिल्कुल नहीं होती सुखसे प्रसव होकर स्त्री निबट जाती है—

गर्भवती को नित परमेश्वर,पति वा किसी अन्य विद्वान् और रूपवान् पुरुष वा स्त्रीका ध्यान रखना चाहिये—

बूढ़े बड़े वा अपने सास ससुर की टहल और सेवा करनी चाहिये—मैं तुझको पहिले बताचुकीहूं कि जो स्त्री नियम से इन दिनों में नहीं रहती उसके गर्भ में हानि पड़जाती है सो अब तुझको बतलातीहूँ कि इनके पालन न करने से किसी स्त्री का गर्भस्राव और किसीका गर्भपात होजाताहै—

गर्भस्राव तो वह दशाहै कि गर्भाधानसे चार महीनेके भीतर गर्भाशय से रुधिर वह निकले और गर्भ का बालक गिर पड़े और जो चार महीने के पीछे पर सात महीने के पूर्व ऐसी दशा हो तो वह गर्भपात होताहै—

इन दोनों रोगों से स्त्री को फूलने फलने की आशा आगे को टूट जाती है—गर्भस्राव, चार महीने तक जब चाहे तब होसक्ताहै—अर्थात् जब कारण प्रस्तुत हो तबही परन्तु तीसरे महीने में अधिक भय रहताहै-जिस स्त्री

को यह रोग एक बेर होजाताहै तो उसको बेर २ होजाने में कुछ अचम्भा नहीं है—

इनके लक्षण यह होते हैं (१) शरीर में अचानक अशक्ति और मनमें अकबकाई वा ब्याकुलता सी जान पड़े (२) जी डूबासा जाताहो (३) ठढ़े होने से मस्तक घूमें और चक्कर आवै (४) पेटके ऊपर और दोनों जांघों में रह २ कर बेदन हो तो जानना चाहिये कि स्राव होनेवाला है—(४) यदि कुछ तरबूज का सा पानी भी झरने लगे तो निश्चय जानना चाहिये कि स्राव होगा (५) यदि कमर और जाँघों वा गुदा में अधिक पीड़ा ज्ञात हो—शूलसे चले और रुधिर वा रुधिर के चकत्ते बाहर आने लगें तो इस बात के जानलेने में पूरा बिश्वास कर लेना चाहिये कि गर्भाशयसे गर्भ अलग होगया है—

जब यह निश्चय होजावे कि स्राव के लक्षण उपस्थित हैं और आरम्भकीही दशा है अर्थात् पीड़ाही हो और रुधिर जबतक न निकला होवे तो यह उपाय करे कि—

(१) गुलाहुल—देवदारु—हुल्दी इनके संग दूध को पीवे-
(२) शतावरि और हुल्दी का काढ़ा पीवे—

जब इस भाँति रुकजावे तब पीछे गौके दूधमें गूलर

के पके फल खिलावे अथवा कमर में कहरुवा—मोती अथवा याकूत बाँधे—

गर्भवती को ठंढे स्थान में लिटादे—ठंढा पानी पिलावे ठंढा भोजन करावे—ठंढे जल से प्रसव स्थान को धोवे अथवा धुनी हुई रुई की बत्तियाँ बना २ कर और पानी में भिगो २ कर डोरे से (इस प्रयोजन से कि उनके फिर निकालने में सुविधा रहे और बत्ती भीतर चली न जावे अथवा रह न जावे) बाँधकर भीतर रक्खे—

जो रुधिर निकलही आया होवे तो यह औषध करे कि दूध के संग कसेरू वा सिंघाड़ा वा कमल औटाकर और ठंढा करके पिलावे अथवा दोतीन चाँवलभर अफीम का सत्त किसी सूखी वस्तु में खिलादेवे—जो रुधिर अधिक निकले तो घएकी मिट्टी—मँजीठ—धायके फूल-गेरू—राल—रसौत सबको पीसकर मीठा मिलाकर चटावे-

जो स्त्री के आधान पहिलाही हो तो तो गर्भस्राव और गर्भपात छः वा सात घंटे मेंही होलेताहै बहुत देर नहीं लगती—यदि स्त्री दूसरे तीसरे वेरकी गर्भिणी हो तो दोदो तीन २ दिन लगजाते हैं—इसलिये पहलौठी की वेर अधिक सावधानी होनी चाहिये—

जिस स्त्री के ऐसा होजावे तो वह पाँच छः महीने

तक पुरुष के पास न जावे--क्योंकि इतने समय से पहि-
लेही फिर गर्भाधान होजाने से स्त्री को फिर गर्भस्राव वा
गर्भपातका भयरहेगा—इसलिये इसकालसे पूर्व गर्भाधान
न होना चाहिये—यदि इतने समय के पश्चात् जो गर्भा-
धान होजावे तो गर्भिणी को इस प्रकार बड़ी सावधानी
से रहना चाहिये—

(१) गर्भवती के नियमों का पूरा २ पालन करे जो
मैं तुझको अभी बताचुकीहूं (२) आहार अल्प करे
(३) मलकोष्ठ को शुद्ध रक्खे (४) पुरुष के समीप
न सोवे अकेली सोवे—

जिस स्त्री का गर्भस्राव वा गर्भपात होजाताहो उस
को यह औषध देनी चाहिये—

इनकी पोटली बाँधकर दूधमें डालदे जब दूध पीने
लायक औटजावे पोटली निकाल कर फेंकदे—मीठाडाल
दूध पीलेवे—

प्रथम महीने में-मुलहठी-दुद्धी-देवदारु द्वितीय,,—करंजुवा—कालेतिल— मँजीठ—शतावरि—	इनदोनों महीनों में मीठा शीतल और पतला भो- जनकरे—

तीसरेमहीनेमें (१) दुद्धी—कमलगट्टा—सरवन(२) अथवा साँठी चाँवलोंकी खीरखावे—

चौथे,,—कटेहली—गम्भारी-दूधवाले वृक्षकीकोंपल दूधमें औटावे (२) घी अथवा दही से चाँवलखावे—

पाँचवें,,—दूध चाँवल खावे—

छठें,,—(१) पृश्निपर्णी—सहँजना—गोखुरू—गिलोय—दूधमें औटावे (२) घी चाँवल खावे—(३) दूध लपसीपीवे (४) गोखुरूको घी में पकाकर खावे—

सातवें,,—सिंघाड़ा—मुनक्का—केसर—मुलहठी—चीनीको औटावे (२) पृथक्पर्णी को घी में पकाकर खावे—यह गर्भ को वहुतही पुष्ट करती है—

आठवें,,—कैथ—कटेहली—बेल—परवर—ऊख—इन सब की जड़को दूधमें पकाकरपीवे(२)दूधमें अण्डी का तेल और मीठा मिलाकर बिरेचनदे—

नवें,,—सोंठ—मुलहठी—देवदारु—दूध में पकाकरपीवे—

दशवें,,—सोंठ—दुद्धी—दूधमें पकाकर पीवे—

कमल की जड़—कमल की नाल और फूल तीन २ माशे लेकर दूधमें औटाकर पीवे अथवा महीने २ में यह आगे की औषध दे—

मुलहठी—सालवृक्षकेबीज—देवदारु—लोनिया साग—कालेतिल—राल—शतावरि—पीपल—कमल की जड़—जवासा—गौरीसर—बायसुरई—दोनोंकटेहली—सिंघाड़ा-कसेरू—दाख—मिश्री—सब औषध तीन २ माशे लेवे और सात महीने तक सात २ दिन पीवे तो कभी गर्भस्राव वा पात न होगा—

गर्भवती को नित २ मल त्याग भले प्रकार होना चाहिये जो न आताहो तो थोड़ासा अण्डीका तेल दूध में बूरा मिलाकर पीलेवे इस विरेचन से कुछ हानि की सम्भावना नहीं है—

भोर उठतेही जो भूखलगे तो थोड़ासा हलका भोजन खालेवे जो जी मिचलावे वा उलटी आतीहो तो थोड़ासा दूध पीलेवे वा चिरायतेका अर्क पीवे—वा नींबूका शरबत अथवा केवल नींबूके रसको ठण्डे पानी में मिलाकर पीलेवे—जो छाती में दर्द वा जलन होतीहो तो चिरायते का अर्क पीना चाहिये—अथवा राईका प्लास्तर १० वा १५ मिनट तक कोड़ी से नीचे के स्थानपर लगादे पर उलटा लगावे अर्थात् कपड़े पर जिस ओर पिसी राई लगाईहो उसको ऊपर रक्खे—कपड़े की ओर से शरीर पर लगावे—

अपने पित्त को न बढ़नेदे—टूँडी—पेडू—जाँघ वा पेट में कहीं दर्द जानपड़े तो नारियलका तेल थोड़ासा गरम करके मलदेना चाहिये कोई २ स्त्री गर्भ के दिनों में मिट्टी भून २ कर वा टूटेहुये मिट्टी के बासनों के टुकड़े घरमें से निकालकर वा कुम्हारके यहाँ से मँगाकर खाया करती हैं—सो यह बहुतही बुरी बातहै—इस से गर्भ को बहुतही हानि पहुँचती है और इसी दशा से किसी २ स्त्री को तो यह मिट्टी खाने की टेव सदाके लिये पड़जाती है और देह पीला पड़जाताहै—देहमें रुधिर कम उत्पन्न होने लगताहै—कारण इसका यहहै कि इन दिनों में स्त्री के मुखका स्वाद फीका और सीठा २ रहताहै—सोंधी वस्तुके खाने को मन चला करताहै सो फूहर स्त्रियाँ तो इसी मिट्टी वा ठिकरों को आपसकी देखा देखी खाने लगती हैं सो न करना चाहिये—इसके पलटे बंशलोचन वा ज़हरमोहरा खताई खावे—इन दोनों से गर्भ भी पुष्ट होताहै और सोंधी वस्तुभी खाने में आजाती है—गरी और मिश्री खाना इन दिनों में बहुतही उपयोगी होताहै और बालक की आँखों को बड़ी करताहै—

स्त्रियों को देखाहै कि किसी के गर्भ प्रतिवर्ष होताहै पर यह स्त्री और सन्तान दोनोंको बहुतही हानिकारक

होताहै और इसके कारण से स्त्री अतिदुर्बल होजाती है और सन्तान भी रोगी होती है बरन सन्तान बहुधा मरजाती है और स्त्रीपर दो तीन सन्तान में ही बुढ़ापा छा जाता है—गाल बैठजाते हैं—आँखें गढ़जाती हैं—नाक उठ आती है—स्तन ढरक पड़ते हैं और देहमें सौ रोग उतपन्न होजाते हैं २० बर्षकीही आयुमें दूनी आयु जँचने लगती है कारण इसका यही है कि स्त्रीका देह १ जापे से पनपने नहीं पाता कि दूसरा गर्भ रहजाता है देहका सब अंश गर्भमें चलाजाता है और देह जरजर होजाती है—इसलिये स्त्रीको चाहिये कि जबतक बालक दूधपीना न छोड़दे दूसरे गर्भ की आशा न करे——

कम से कम पाँच बर्ष पीछे दूसरा गर्भाधान होना चाहिये—इसलिये इतने समय तक स्त्री अपने पुरुष के पास न जावे—सास ननद वा अन्य किसी बूढ़ी बड़ी के पास रात्रि को सोआकरे——

यदि स्त्री को निरोग और स्वस्थ्य रखना अभीष्ट हो तो पहलोठी का ही गर्भाधान १६ बर्ष की आयु से पूर्व कदापि न करना चाहिये क्योंकि इस आयु से पूर्व गर्भाशय अपनी पूर्ण दशा को प्राप्त नहीं होचुकता है—जिन स्त्रियों को इस आयु से पूर्व ही (जैसा कि बहुधा

होरहाहै) गर्भाधान होजाताहै वह और उसकी सन्तान निर्बल और रोगीही रहती हैं औरइसी कारण अब बालक बहुत छीजजाते हैं और स्त्रियाँ बाँझ होजाती हैं—

॥—गर्भरक्षा समाप्त—॥

धात्री शिक्षा

अब मैं तुझको कुछ बातें धात्री शिक्षा की बताना चाहतीहूँ जिस को दाई का काम कहते हैं अर्थात् जो दाई न मिले तो प्रसूता को भले प्रकार जनालेवे—इस लिये प्रथम यह बताना चाहिये कि दाई अथवा धाय को क्या जानना चाहिये और धाय कैसी होनीचाहिये—दाई के क्या २ कार्य्य हैं और धाय कौन होती है—जो बालक को दूध पिलाती है उसी को बहुधा धाय कहते हैं अतएव मा भी जब तक बालक को दूध पिलाती रहे धाय की संज्ञा में गिनी जाती है—इसलिये समस्त शिक्षा इस धात्री शिक्षामें बतानी चाहिये——

सो सुन! पहिले समय में तो बहुधा स्त्रियों को इस विषय की शिक्षा दीजाती थी जैसे अंग्रेज्ञों में अबभी—परन्तु हमारे इस देश में इस काम को परमाधम समझ कर निकृष्ट श्रेणी के लिये छोड़ दियाहै अर्थात् भंगिन

चमारिन-कोरिन-धोबिन इत्यादि-ऐसी ज्ञाति की स्त्रियाँ ही इस दाई के काम को करती हैं-पर उनको कुछ शिक्षा नहीं दीजाती है जो कुछ उन्हों ने अपने अनुभव से अथवा किसी अन्य अनपढ़ दाई से सुनकर सीख लियाहै उसी के अनुसार काम करती हैं चाहें किसी प्रसूता को हानिहो चाहें अपने भाग्यसे वह भली भाँति निबटकर बचपड़े परन्तु इन दाइयोंकी शिक्षा कुछ नहीं-पहिले समय में वैद्यलोग इस क्रिया को कराते थे जैसे अन्य चीड़फाड़ को अपने सम्मुख कराते थे परन्तु उन्होंने इस कार्य्य को जबसे नीचवर्ग स्त्रियों को और चीड़फाड़ के कार्य्य को सथियों † को देदिया है तबसे येही इस कार्य्य को करती हैं—

इसीकारण जो कुछ मुझको स्वयं अनुभव हुआ है और प्राचीन ग्रन्थों तथा डाक्टरी पुस्तकों में अवलोकन किया है तुझको बतातीहूं कि तूतो जानकार होजावे-

---

† सथिये वे हैं जो अपने को हकीम कहते हैं-बालकों के छाले निकालते हैं फोड़े फुंसी की चिकित्सा करते हैं-आँख बनाते हैं जाला तथा फूली काटते हैं फसद कराते हैं कानका मैल निकालते हैं इत्यादि और अपने को १ प्रकारका कायस्थ बतलाते हैं जो कानमैलिये और अन्य नामों से भी कहीं २ प्रसिद्ध हैं-

क्योंकि इससे स्त्रीको सदैव काम पड़ताहै जो इस विषय को जानती होगी वह उन रोगों और दुःखों से तो बची रहेगी जो मूर्खदाई वा सौरमें असावधानी के होनेसे स्त्रीको होजाते हैं और फिर जन्मभर दुःख देतेरहते हैं—प्रसूता अपने हाथ पांवसे कुशल होकर जापे से उठबैठे तो उसका नयाजन्म जानिये—नहीं तो अनेक रोग प्रसूत—लुंज वा शरीर (योनि) का बाहर निकलकर बढ़आना होजाते हैं यह तो मैं बताचुकीहूँ कि गर्भ से पीछे कितने पूरे दिनमें बालक उत्पन्न होताहै—इसलिये जब देखे कि दिन पूरे होगये हैं तो किसी चतुर दाईको बुलावे—जो न मिल सके तो आपही इसप्रकार काम करले—प्रथम सौरकेलिये घर अच्छा पवनीक निश्चय करे जिसमें बास न आती हो—सीलभी न हो—किसी मोरी वा पाखाने के पास न हो जैसी कि इसदेशमें रीतिहै कि घरभरमें सबसे बुरास्थान इस प्रयोजन निमित्त लियाजाताहै—यदि जाड़ेहों तो उस घरमें कोइलोंकी निर्धूम आग दहकती रक्खे क्योंकि धूँआ बालक और जच्चा दोनों को हानि करताहै जिससे ठंढ उस घरमें न आनेपावे और वायुभी शुद्ध होती रहे—उस घरकी धरती और भीत लिपीपुती और सूखी होनी चाहिये—द्वार दक्षिण वा पूर्वको हो कमसे कम ३२ हाथ

बर्ग उस घरका क्षेत्रफलहो अर्थात् आठ हाथ लम्बा और चारहाथ चौड़ाहो—जाड़ों में सांझ सकारे पवन द्वार रोक दिये जावें और दुपहरको खोल दिये जावें—ग्रीष्मऋतु में बराबर खुलेरहें—बर्षामें यदि घटा घिरीहुई हो तो बन्दकरके थोड़ासा खुला रहने दे—जो आकाश निर्मल हो तो पवन को न रोके किन्तु आने दे सौर में सर्दी वा ठण्ढ होने से बालकको मसान आदि रोग होजाते हैं—सौरगृह में पहिले से यह बस्तु प्रस्तुत रक्खे (१) खूब कसाहुआ पलंग जिसपर गुदगुदा बिछौनाहो और उसपर मोमजामा बिछाहो (२) पेटमें लपेटने को गाढ़ेका कपड़ा (३) पुराने धुराने चीथड़े (४) रेशम (५) पैनी कतरनी (६) गुनगुना पानी (७) आग (८) तेल (९) बेसन वा साबुन—

जनते समय इस पलंगका शिरहाना पँगात से १ फुट ऊंचा रहना चाहिये यदि चौकी वा तख़्तहो तो और भी अच्छी बातहै—दिया ऐसे स्थान में रक्खाजावे जो जच्चाके सन्मुख न हो—शिरहाने की ओर रखना अच्छा होताहै—सामने रखने से बालक और जच्चा दोनों की दृष्टिको चमक मारने का भयहै—

सौर में बहुत मनुष्य न रहने चाहियें और स्त्री के

पतिको तो वहाँ कदापि न जाना चाहिये–उस स्थान पर किसी ऐसी स्त्री को न रखना चाहिये जो पीर देखकर घबड़ावे वा जच्चाके अगाड़ी औरों के जापेकी चर्चाकर करके उसे डरावे–अथवा कोई अशुभ संवाद सुनावे प्रसूता की मा तथा सखी सहेलियों का वहाँपर रहना बहुत ही आवश्यकहै परन्तु दो तीन स्त्रियों से अधिक नहीं–

जब जाने कि गर्भिणी के पीर उठी उसी समय किसी ऐसी दाईको बुलावे जो अपने काममें चतुर और दक्ष होवे–जच्चासे स्नेह और मधुरबचनसे बोले उसको ढाढस बँधावे टहलकरके उसका क्लेश मिटावे बहिरी गूँगी न हो–दाई को पहिले यह जानलेना चाहिये कि गर्भिणी को पीर जननेकी हैं वा किसी और कारणसे हैं अथवा सच्ची पीरहै वा झूँठी क्योंकि यह पीर दो प्रकारकी होती हैं—

इनको यों पहिंचान सक्के हैं कि प्रसूतकी पीरके लक्षण तो यह होते हैं (१) कोख शिथिल होजाय (२) हृदय बन्धन रहित जानपड़े (३) दोनों जांघों में पीड़ाहो–कमर वा पीठ के चारों ओर पीड़ाहो (४) बारम्बार मूत्र त्याग की इच्छाहो परन्तु उतरे नहीं (५) योनि में से कफ सदृश पानी निकले—

परन्तु यहभी दो प्रकारकी होती है एकपेटकी दूसरी

पीठकी जब यह निश्चय होजावे कि पीर प्रसवकीही है तो स्त्री को उस कसेहुये पलँग वा चौकी पर लिटावे – जो पीठ की पीर हो तो पीठके पीछे तकिया रखकर दाई हौले २ तकियाको दबावे—जो कपड़ा चोली—लहँगा वा धोती जच्चा पहर रहीहो ढीली करादे—पर छाती में १ और कपड़ा लपेटदे—तेल मलकर गरम पानी से स्नान करादे और गरम दूध वा दूधलपसी कंठतक पिलादे—वा गुनगुनी चाइ पिलादे—यदि पीने को जी न करे वा न पीना चाहे तो न पिलावे—इसको पिलाकर हौले २ टहलावे शौच (पाखाने) हो आनेदे पर मूत्र त्याग न करने दे क्योंकि इससे प्रसवमें बहुत सहायता मिलती है—

दाई को सौरमें भेजनेसे पूर्व उसके कपड़े बदलवा दे और हाथ की अँगुलियों के नख कटवादे (नख बड़े रहने से गर्भ स्थान में चोट लगजाने का भय रहताहै)—

जब जाने कि पीर कुछ अधिक होगई तो देखना चाहिये कि बालक पेटमें किसप्रकार से है—मूड़ नीचेको है वा पैर नीचेको हैं अथवा आड़ा पड़ाहै—इनकी पहिचान यहहै कि प्रायः सबही बालकों का मूँड़ नीचे को होताहै और इसी मूँड़के बल उत्पन्न होते हैं—

इसमें जच्चाकोभी थोड़ाही कष्ट होताहै और कोईबात

डरकी नहीं रहती—जब बालकका मूँड़ नीचेको होताहै तो तो बालक बाईओर से दाईओर घूमता है और बाई ओर स्त्रीकी भारीसी रहा करती है पर जो स्त्रीकी दाई ओर भारीरहे और बालक दाई ओर से बाईओर घूमें तो बालक पावँके बलहोताहै जिसको विष्णुपद कहते हैं—

यदि दोनों ओर भारी है और घूमता नहीं है तो आड़ा पड़ाहुआहै और हाथ के बल उत्पन्न होताहै—इसमें स्त्रीको महाकष्ट होताहै—यहांतक कि बीस स्त्रियों में उन्नीस मरजाती हैं—

यदि बालक अपने आपही घूमघाम कर पावँ वा मस्तक के बल आगया तो भला जानो अथवा दाई ने हाथ डालकर चतुराई से बालक के हाथ तो ऊपरको भीतर करदिये और पावँको खींचकर निकाल लिया तो भी बालक उत्पन्न होजाइगा और स्त्री को कष्टही कष्ट होगा प्राण बचजावेंगे—

इन तीनों बातों के निश्चय करने के लिये दाई को चाहिये कि नारियलका तेल हाथमें चुपड़कर और भीतर डालकर देखले—कि बालक मस्तक के बलहै वा पावँ के बल अथवा हाथके बल आड़ा पड़ाहै—भीतर हाथ डालने से जान पड़ेगा कि पहिले हाथमें कौनसा अंग बालक

का आताहै—उसी अंग के बल बालक पैदा होगा एक बेर ठीक निश्चय करलेना चाहिये कि क्या दशा है—बेर २ हाथ न डालना चाहिये—इससे जच्चाको बड़ा क्लेश होताहै और रोग भी उत्पन्न होजाते हैं—जो कोई रोग बालकको स्त्री के पेट में न होगयाहो तो बालकका मस्तक गर्भ से छः महीने पीछे नीचे को और पावँ ऊपरको रहते हैं—और जबतक पैदाहोताहै तबतक इसी प्रकार से रहते हैं—पर बालक छः महीनेतक एक भाँति नहीं रहता है—वरन घूमा करताहै—और इस समय (छठे महीने के पहिले) जो बालक उत्पन्न होते हैं वे बहुधा हाथ व पावँ के बल होते हैं—और बचते नहीं हैं—पर छठेमहीने के पीछे उत्पन्न हुये तो बचभी पड़ते हैं—मरे बालक हाथ पावँही के बल होते हैं—उनके शिर में पानी उतर आने से भी हाथ पावँ के बलही उत्पन्न होते हैं क्योंकि बालकका मस्तक तो तिगुना चौगुना होजाताहै—

स्त्री के भी कई रोग ऐसे हैं जिनसे कोखकी दशा बदल जाती है और बालक हाथ पावँके बलही होताहै—और पीर होती समय मुतहड़ जो एक थैली पेटके भीतर पानी की भरीहुई होती है—फूटजाती है तब भी बालक हाथ पावँ के बलही होताहै—

गर्भिणी स्त्री की गर्भ से तीसरे महीने के पहिले और पाँचवें महीने के पीछे दूरकी यात्रा करने से भी यहदशा होजाती है—कि बालक हाथ पावँके बल उत्पन्न होताहै- इसलिये इन दिनों में कहीं न जानेदेना चाहिये—तीसरे और पांचवें महीने के बीच में जो कहीं जाना पड़े तो भलेही जाय—

पेटमें जो बालक मरजाय—तो किसी अच्छे डाक्टर को बुलाकर उसको तुरंतही निकलवाने की चेष्टा करनी चाहिये—पहिचान बालक के पेटमें मरजाने की यहहै कि पेटमें घूमता नहीं है—पेटमें लोथसी होजाती है स्त्रीकी छातियों का दूध सूखजाताहै—और उसी समय ढीली पड़जाती हैं—

पीर उठने के समयसे बालक के उत्पन्न होनेतक अर्थात् जिसमें फूल वा नारतक गिरले स्त्रीकी तीनदशा माननी चाहिये—

पहिली दशामें इतना होताहै कि बालक हट २ कर पैदाहोने केस्थानके द्वारमें आजाताहै—दूसरी में वह पैदा होनेको निकलताहै—तीसरी वह है कि बालक के उत्पन्न होने के पीछे पेट में से पानी वा रुधिर वा इसी प्रकारकी दूसरी अपवित्र बस्तु निकलती रहती है—

पहिली दशामें यह होताहै कि जब पीर उठनेलगी तबहीं से जरायु अथवा धरनि का मुख खुलने लगताहै–

जरायु पेटमें की वह थैली है–जिसमें होकर बालक पैदा होताहै–इसकी बनावट बैंगनकीसी है–पर भीतर से निपट पोली होती है—

बैंगन गोल होताहै पर यह तनिक चपटी होतीहै मोटा भाग ऊपरको रहताहै जिसको जरायुका शरीर कहते हैं–और पतला भाग नीचे को रहताहै जो उसका मुख कहलाताहै–कारण यहहै कि एक दूसरी थैली जो मुतहड़ कहलाती है और जिसमें पानी भरा रहता है और उसी में उत्पन्न होनेवाला बालक भी रहताहै–जरायु के मुखमें आकर घुसती है—

पीर की रीति है कि कुछ हो २ कर बन्दभी होजाती है–जब पीर होती है तो यह मुतहड़ ऊपर से खिसककर नीचे को आताहै–और जरायु के मुखमें घुसना चाहता है–पर जब पीर बन्द होजाती है–तो फिर यह मुतहड़ ऊपरही को चलाजाताहै—

जब बहुतही पीर होती है तो यह मुतहड़ जरायु के मुखमें आ अड़ताहै जो अब पन्द्रह उँगली के मोटावकी बराबर खुलजाताहै–क्योंकि इसी में होकर तो बालक

निकलताहै—अड़ने से मुतहड़ में जो ठेस लगती है उससे फटजाताहै—और जो पानी इसमें भराहुआहै वह बहने लगताहै—इसीको मुतहड़ फूटना व पानी बहना कहते हैं—

इसके पीछेही बालक उत्पन्न होजाताहै—जब मुतहड़ का पानी निकलचुकता है तब यह सिमटकर फिर छोटी सी थैली होजाती है—जैसी गर्भ रहने से पूर्व थी—गर्भ रहनेपर ज्यों २ बालक बढ़ता जाता है यह भी वैसेही बढ़तीजाती है—

पहिली दशामें प्रसूताको ठड़ीरक्खे वा टहलाती रहे जिससे पीर मन्दी न पड़नेपावे—परन्तु इतनी न टहलावे कि थकजावे सो थकने न दे—जब थकान होनेलगे—बैठा ले—जो नींद आतीहोवे तो निधड़क सोजाने दे—क्योंकि जगने के उपरान्त जो पीर फिर उठेगी उससे बहुतही शीघ्र प्रसव होजायेगी—

मैंने देखाहै कि मूर्ख स्त्री और दाई इसी पहिली दशा में प्रसूता को बृथा (बेग*) दे २ कर थका डालती हैं जिससे बहुत हानि होती है और लाभ कुछ नहीं होता-इस दशामें दाई को चाहिये कि इसप्रकार कामकरे—कि

---

* स्त्रीसे जो बल कराया जाताहै उसे 'बेग' कहते हैं—

सिवाय टहलाने के प्रसूता से और काम न लेवे–ताकि पीर मन्दी न पड़े बरन अधिक होतीजावे और प्रसव शीघ्रतर होजावे—

दाइयां जो कमरको नीचेकी ओर सूतने लगती हैं सो कदापि न सूतना चाहिये और स्त्रीसे नीचे को सांस भी न लिवाना चाहिये–इन बातों से स्त्री हाँफजाती है और निर्जीव होजातीहै—

जो पीर मन्दी पड़जाय तो स्त्रीको तत्तादूध पिलाना चाहिये–इससे जरायुका मुख शीघ्रतर खुलजाताहै–किसी२स्त्रीको दो२तीन२दिनतक पीररहती है तो उसमें उसको भोजन नहीं देते हैं तो यह भी तो नहीं चाहिये–तत्तादूध वा साबूदाना वा अरारूट अथवा दूसरा हलका भोजन देना चाहिये–जिससे आहार और बल दोनों होजायँ–पर इससे पहिली दशामें सदा तत्ता भोजनदे कभी ठंढा न दे–क्योंकि ठंढाभोजन हानि करताहै–मल त्याग करादे नहीं पीछे यह बाधा देताहै–किसी २ स्त्रीका मुतहड़ नहीं टूटता और प्रसवकी दूसरी दशा होआती है–अर्थात् बालक जरायु के मुखमें आजाताहै–ऐसी दशामें दाई को चाहिये कि उस मुतहड़की थैली को जिसमें बालकहै चतुराई और सावधानी से फाड़

दे—जिससे पानी निकलजावे—इस दशा में बड़ी सावधानी रखनी होती है—बालक पानी के निकलने से बहुधा हांफकर मरजाताहै—किसी २ स्त्री के ऐसा होताहै कि जरायुका मुख तो अच्छी भाँति खुलानहीं—और पानी बहनेलगा सो ऐसी दशामें भी डर रहताहै—क्योंकि बालक बड़ी देरमें होचुकताहै—और बहुधा हांफकर मर जाताहै और इसमें स्त्रीको बहुधा दुःख सहना पड़ताहै—

इस दशामें यह पानी बहुधा दाइयों के हाथसे मुतहड़की थैली फटजाने से वह निकलताहै—अथवा कमर के सूतनेसे—इसीकारण दाई के नख कटवादेना उचित है—और सूतना अच्छा नहीं है—

जो देखे कि पीर मन्दी पड़ती जाती है तो स्त्री के मुखकी लट उसके मुखमें देदे—जिससे हूल आने लगे—और जरायुका मुख खुलनेलगे—स्त्रीको बाईं करवट लिटादे वा जिस भाँति उसको आराम पड़े—बहुधा देखागया है बाईं करवटही स्त्रियाँ सुखसे जनती हैं यह उनकी स्वाभाविक दशाहै—जो दाइयां मूर्ख होती हैं वे इस समय जच्चाको अपने पैरोंपर बिठाकर 'हूल' वा 'बेग' दिलाती हैं और कई २ स्त्री अपने २ ओसरे से जच्चाको बिठाती हैं—और उससे 'बल' कराती हैं—यह बहुतही

अनुचितहै—जच्चाको इससे बहुतही हानि पहुँचती है—और बृथा क्लेश होताहै—ऐसा करने से बहुधा जच्चा की पीर बन्द होजाती है--सो कदापि ऐसा न करना चाहिये—

बाईं करवट लेटने से जब पीर अधिक होनेलगे तब जच्चासे बल करने को कहै—पर आँख उसकी मिचवादे—नहीं तो सूजन आजाइगी—बल भी अधिक न करनेदे—

केवल इतना करनेदे कि जितना मल त्यागने में कियाजाता है—इस दशामें सांस रोकने से भी अधिक लाभ होताहै—और उपकार पहुँचताहै—

जब जरायुका मुख भलीभाँति खुलजावे और बालक उत्पन्न होनेकोहो तो इस दूसरी दशामें दाईको इसप्रकार काम करना चाहिये—यह दशा अति सूक्ष्म है इसमें असावधानी के होनेसे बालक और जच्चा दोनोंको बड़ी हानि होजाती है—जबजाने कि दूसरी दशा होतीआई—उससमय प्रसूता को सौरमें लेजाकर बिछेहुये पलँगपर बाईं करवट लिटादे—उसमें ऊकरू बैठाना वा खड़ा रखना न चाहिये जैसा कि दाइयाँ बहुधा करती हैं—

ऊकरू बैठने वा ठड़ी रहने से प्रसव के समय बालक के मस्तक में ठेस लगनेका भय रहताहै—मुतहड़ फूट जाने पर जांघों के बीचमें एक तकिया देदेना चाहिये

जिससे बालक के मस्तक निलकने का सुभीता पड़े और कमरपर हौले २ हाथ फेरते रहना चाहिये, इससे चैन पड़ताहै और एक स्त्री जच्चाके पीछे बैठकर उसकी गुदाके यहाँ अपना हाथ लगाले—पर दाबे नहीं—सधा हुआ हाथ रहने दे—और जिस स्त्री के पहलोठी का बालक होताहो उसकी तो बड़ीही सावधानी होनी चाहिये क्योंकि बालक का मस्तक निकलते समय उस स्थानमें बड़ी तनतनाहट होती है—खालतक फटजाने का भय रहताहै—इसलिये जबतक कि बालकका कन्धा न निकल आवे—तबतक हाथको उस स्थानसे न हटाना चाहिये—इस समय बहुधा जांघों में बांइटा आजाता है—सो हाथ वा रुअरको आगपर सेंककर जाँघ सेंकनेसे बांइटा जाता रहता है इस समय जच्चा से आँख मीचकर फिर पूर्ववत् थोड़ा बल करावे—और इससमय स्त्री से ऐसीबातें करनी चाहिये जो घबरावे नहीं—जैसे 'एक घड़ीका दुख सबघड़ी का सुख'—'अँसुवन जल सींच बृक्ष आनन्द फल खायगी'—'दुखका फल सुख है'—उसके सामने ऐसे जापों का बृत्तान्त जो निर्विघ्न हुयेहों—और जिनको वह जानतीहो करे तो और भी श्रेष्ठ है—

जब मस्तक तो बालकका निकलआवे और देहके

निकलने में कुछ देर होती है तो बहुतसी दाइयां मस्तक पकड़कर खींचती हैं—सो यह कभी न करना चाहिये मस्तकके संग एक नस होती है वह खिंच आती है और उसके खिंचआने से बालक तुरन्त मरजाताहै ऐसी दशा में स्त्रीके पेटपर हाथ फेरना चाहिये—जिससे मन्दीहुई पीर फिर उठने लगती है—इस समय असावधान न रहना चाहिये—

इससमय जच्चाके जाँघों के बीच में एक तकिया (उसीसा) लगादे तो बालक के उत्पन्न होने में बहुत सुभीता पड़ेगा—

एक स्त्री जच्चाके पेटको दावले और दाई बालकके मस्तक को एक हाथ से पकड़कर और उसके बगलाऊ दूसरे हाथकी दो वा तीन उँगली लगाकर हौले २ खिसकालावे इससे खिसकाने से नस नहीं खिंचने पाती—और न जच्चाको दुखहोताहै—पेटके दबाये रहने से रुधिर नहीं निकलने पाता—जिससे बालक को हानि पहुँचती है—रुधिर बालक के कान नाक और मुख सब में भर जाताहै—

बालक पैदा होतेही रोने लगताहै और जो न रोवे तो जाननाचाहिये कि अभी हाँफरहाहै इससे नहीं रोताहै—

जब बालक उत्पन्न होचुके तो उसके गले में उँगली डालकर जो लारहो उसे निकाल देना चाहिये—और मुख पोंछदेना चाहिये जो सांस लेनेलगे—इसके पीछे नार काटना चाहिये—

जो बालक रोवे नहीं—तो यह करना चाहिये—कि प्रथम इस बातका ध्यानरक्खे कि बालकों के गले में बहुधा नार लिपटाहुआ आताहै सो पहिले उसे छुड़ादे—और कभी कभी ऐसा भी होताहै कि बालक थैलीही में लिपटाहुआ पैदा होताहै—तो उस समय उस थैलीको तुरन्तही चतुराईके साथ हाथ वा छुरीसे जैसे बने फाड़दे—पर बालक के लगजाने का ध्यानरक्खे—कि चोट न आजाय—इस थैली में बालक बहुत देरतक रहने से मर-जाताहै—पर फाड़ने से थैलीका पानी निकल जाताहै और बालकको निकाल देताहै—और जो नस लिपटी हुई पैदाहो तो उसे भी तुरन्तही छुटादेना चाहिये—नहीं तो इससे भी हाँफकर मरजाताहै—पेटमें तो इसके लिपटे रहने से कुछ डर नहीं रहता पर बाहर आनेपर बड़ाही डर रहताहै—मूर्ख दाइयों के हाथसे बहुतसे बच्चे इसप्रकार से मरजाते हैं—जो देखे कि नस कई पेच खागई है तो उस समय सुलझाने में बहुत देर लगती है और लिपटी

रहने से बालकका डर होताहै इसलिये नसको उससमय काटदेना चाहिये—इसके काटने की रीति तनिक पीछे बताऊंगी—पहिले जो बात देखनीचाहिये उसे और बतादूं—

बालक जब उत्पन्न होचुके तब देखना चाहिये कि वह रोताहै कि नहीं—बहुत से बालक बहुत देरतक सुस्तही पड़े रहते हैं—वा हाँफा करते हैं जो हाँफताहोय तो जबतक हाँफनी बन्द न होय तबतक नार न काटना चाहिये—और हाँफनी शीघ्र बन्दकरने के उपाय यहहैं—कि बालक के मुखकी लार निकाल कर उसके मुखपर ठंढेपानी के छींटे देवे तो बालक रोने लगेगा—

और जो न रोवे तो गलेतक उसकी देह किसी ठण्ढे पानी के बासन में डुबो देनी चाहिये—और तत्काल निकाल लेनी चाहिये—इससे बालक चौंककर रो उठेगा—और जो इससे भी न रोवे तो एक बासन में ठंढा और दूसरे में गुनगुना पानी रक्खे—ऐसा कि बालक को सुहाजाय—एक बेर बालक को ठंढे पानी में और दूसरी बेर गुनगुने पानी में बहुत थोड़ी थोड़ी देर रक्खे—अर्थात् दो तीन मिनट तकही और मस्तक से नीचे २ तक काही धड़ रक्खे मस्तक को पानी में न भिगोवे—ऐसा करने से बालक चैतन्यहो जावेगा—इसी कारण गर्भिणी के पीर

उठने के समय से ही गरम पानी का प्रबन्ध करले—

यदि इससे भी बालक न रोवे तो बालक को गोदी में लेकर उसके पंजरे को हाथों से तनिक दबाकर वा बालक के नथनों को उँगली से बंद करके अपने मुखको बालक के मुख पर रख धीरे २ फूंक देनी चाहिये—फूँकती समय बालक के हाथ छोड़दे—और बालक की छाती दाबदे—इससे साँस बाहर आवेगा—दोचार बेर ऐसाही करे—इससे फेंफड़े फूल आवेंगे—जो इससे भी बालक न चेते—तो उसके नाक के तालू को सुरसुरावे और हौले२ चूतड़ और पीठ को थोप दे—वा कपड़ा जलाकर नाक में दूरसे धुआँदे—वा बालक को दोनों हाथोंमें औंधा लिटाकर जल्दी२हिलावे—जो बालक होकर नीला पड़ गयाहो और रोताभी नहो तो टूँड़ी की ओर से नार को तीन अंगुल छोड़कर काटदेना चाहिये—जब पैसे भरलोहू उसमें से गिर जावे उस समय उसे बाँधदे पर बहुत लोहू न गिरने दे—

बहुतसी दाइयाँ जब बालक नहीं रोताहै तो यह करती हैं कि बालक के मस्तक पर ठंढा पानी डालती हैं वा कालीमिर्च मुख में चबा कर उसके मुख वा नाक में फूँक देती हैं—इससे कई हानिहोती हैं बालक निर्जीव होजाता

है और सुरसुरीका रोग होजाताहै—नार काटने के लिये बहुत पैनी छुरी वा कतरनी होनी चाहिये और थोड़ासा फीता वा डोरा वा रेशम वा पाट होना चाहिये और थोड़ा सा सफेद् कपड़ाभी—भोंथरी छुरी वा कतरनी से नार न काटे इससे बालक को बहुत दुखहोताहै—

नार काटनेकी रीति यह है कि बालक की टूँड़ीकी ओर तीन अंगुल नारछोड़कर फीतेसे बांधदे—और आध अंगुल और छोड़कर माकी ओर की ओर बांधदे—इन दोनों गांठों के बीच में से काटदे—बालक की ओर की गांठको यों बाँधते हैं—कि लोहू बहुत न बहे—जिससे निर्जीव होकर मरजाय और माकी ओर गांठ यों बांधते हैं कि न जाने अभी प्रसूताके पेटमें दूसरा बालक और हो जैसे कि जोड़ले बालक बहुधा हुआ करते हैं—क्यों-कि ऐसे बालक साथ २ नहीं होते हैं—थोड़ी बहुत देरपीछे होते हैं—परनार दोनों का एकही होताहै—जो इस ओर को गांठ न दीजाय तो न जाने लोहू बहकर पेटमें का दूसरा बालक मरजाय क्योंकि 'फूल' वा 'औनार' अभीतक स्त्री के पेटही में होताहै—और थोड़ी देर पीछे निकलताहै—इसलिये इसबातकी सदा सावधानी रखनी चाहिये—और जो दूसरा बालक पेट में मालूम पड़े तो

इसका समाचार जच्चासे कदापि न कहै कि दूसरा बालक अभी औरहै—नहीं तो जच्चा घबरावेगी—और पीर बंद होजावेगी—नार काटने से पहिले एक बात का ध्यान और भी करले, कि जो देखे कि बालक बहुतही—निर्जीव है तो नार काटने से पहिले माकी ओरसे नार का लोहू सूँतकर बालक की टूँड़ी में करदे—पीछे काटे अथवा चार पांच बूंद उसकी बालक को चटादे—माका लोहू बालकको बहुत बल करताहै क्योंकि पेटमें बालक इसी को खाकर पलताहै—नार काटने से पहिले नारको शहद, घी और सेंधे नमक से मलकर शुद्धकरले तब काटे—अथवा क्षीर और कैथके वृक्षके काढ़ेसे अथवा सोने वा चाँदी के बुझेहुये जलसे नार को शुद्धकरे तब काटे उत्पन्न होने के पीछे बालकको अच्छीभाँति स्नानकराके पवित्र करदे और पोंछकर किसी गुदगुदे और गरमवस्त्र में डुबकाकर लिटादे—नारको काटकर लकड़ीके कोइलों में पिसीहुई कस्तूरी (जो पहिले से इसप्रकार तय्यार रखनी चाहिये कि दो चावल चोखी कस्तूरी एक मासे कोइलों में महीन पीसीहुई—) लगादे—इससे मसान का रोग नहीं होनेपाता—और पीछे बालक को घी, शहद, अनन्तमूल और ब्राह्मी के रसमें थोड़ासा स्वर्णचूर्ण मि-

लाकर चटादे—यह महागुणकारी है—इससे बालक का मल त्याग होजाता है—और अनेक गुण होते हैं—यदि सब न मिलसके तो बालकको केवल शहत, और घीही चटादे—जो बालक सतमासा वा बहुतही दुबला पतला हुआहोवे तो रुई के गाले को कड़वेतेल में भिगोकर उसमें दो वा चार दिनतक बालक को रक्खे इससे बहुत पोष पहुँचता है—जैसा कि माके पेट में पहुँचताथा—ऐसा करने से सतमासे उत्पन्न भये बालक बहुधा बच जाते हैं—और पुष्ट होजाते हैं—

बालकके होतेही नार काटकर उसको बेसन लगाकर गुनगुने पानी से नहलादेवे यहरीति देशी है—परन्तु डाक्टरलोग साबुन से नहलाते हैं पर मेरी समझ में बेसन उत्तम है—इसलिये कि इससे सब मैल कुचैल स्वच्छ होजाताहै—

जिससमय बालक उत्पन्न होलेवे तो दाईको यह भी देखलेना चाहिये कि बालक के अंग प्रत्यंग सब ठीकहैं अथवा बेडौल हैं वा सुडौल—अथवा कोई अंग किसीसे जुड़ा तो नहीं है—जैसा कि बहुधा हाथ पाँवकी उँगली जुड़ी होती हैं—

यदि कोई अंग जुड़ा दीखपड़े तो तत्काल तीव्र

नस्तर से चीरदेना चाहिये बिलम्ब तनिक भी न करना चाहिये—इसीप्रकार जो आंखों के पलक जुड़ेहों तो उनको भी चीरकर अलग करदे—आजकल की कोई २ ही दाई ऐसा करती हैं परन्तु भद्देपन से अर्थात् काँचकी चूरीको तोड़कर उसकी नोक से चीरफाड़ ऐसे समय में करती हैं इससे बहुत भय और हानि है यह कार्य्य महा तीक्ष्ण नस्तर से होना चाहिये—

जो गुदाका छिद्र बन्दहोवे तो उसको भी खोलदेना चाहिये—इसीप्रकार समयोचित कार्य्यकरे—अर्थात् कोई अंग यदि बेडौल है जैसे नाक चपटीहो मस्तक लम्बा हो इत्यादि तो नाकको दोनों हाथ की उँगली से सूत कर ऊपरको उठाकर ऊँची सुडौल करदेनी चाहिये—इसीप्रकार मस्तक को दोनों हाथों से दाबकर सीधा सुडौल करदेना चाहिये—इससमय थोड़ीहीसी सावधानी और उपायसे कुडौल अंग सुडौल होसकता है—क्योंकि इसमसय देहकी हड्डीतक ऐसी नरम होती है जैसे हरे बृक्षकी कोमल टहनी—कि जिधरको चाहो झुकादो—परन्तु वायुके लगते २ ही कड़े हो २ कर थोड़ीदेरमें बहुत कड़े होजाते हैं और फिर नहीं लचते हैं—

जब बालक उत्पन्न होचुके तिसपीछे जच्चाकी साव-

धानी करनी चाहिये यह तीसरी दशाहै—बालक उत्पन्न होनेके पीछे—स्त्री के पेट में से एक मांस कीसी थैली निकलती है—जिसको ऑनार कहते हैं—जैसे गाय भैंसके बछड़ाहोने पीछे 'जेर' गिरताहै—उसी प्रकार स्त्री के यह ऑनार गिरताहै—

जब तक यह न गिरले तब तक स्त्री के पेट पर हाथ रक्खे रहना चाहिये—प्रसवहोने के पीछे दो तीन दिन तक स्त्री के दर्दहोता रहताहै पर इससे डरना न चाहिये—यह स्त्री के पक्षमें सुखदायी होता है क्योंकि इससे रुधिर बहतारहता है और पहलोठी की जच्चा के तो और भी अधिक बहताहै—

यदि बालक उत्पन्न होने के पश्चात् पीर बंदहोजावे तो हौले२ पेट पर हाथ फेरतेरहना चाहिये—पीर फिरहोने लगेगी—और थोड़ी बहुत देर में ऑनार गिर पड़ेगा—जो गिरने में कुछ देर लगे तो भलेही लगजावे—पर उसको खींचकर कभी न निकालना चाहिये जैसा कि बहुधा बहुतसी मूर्ख दाइयाँ करती हैं—ऐसा करनेसे बहुत से दुःख और रोग उत्पन्न होजाते हैं जब कभी मूर्खदाई भीतरे अंग में हाथ डाल देती है—जो उनके नखकी चोट कहीं जरायु में लगजाती है—तो जच्चा को ज्वर

आजाताहै और कभी २ इसी ज्वर में मरभी जातीहै—
यदि पेट को हाथसे दाबा न जावेगा—तो लोहू बहुत बहतारहेगा और जो यह अपने आप न निकले वा निकलने में देर लगे—तो हौले से नारको कई बेर खींचने से चार पाँच बेर की पीरमें निकल आवेगा—

और जो यों भी न निकले तो दाईको चाहिये कि अपने एक हाथ में नारियलका तेल चुपड़ कर और पेट में डाल कर औनार को इकट्ठा करके बहुत हौले२ निकाल लेना चाहिये—पर हाथ से पेट को दबायेरहे और नार को धीरे २ खींचती जाय—

जब यह निकल आवे तो एक दुपट्टा चौतह करिके पेड़ू से लेकर कलेजेतक कसके लपेट देना चाहिये इससे लोहू निकलना भी बंद होजाताहै—और पेटभी नहीं डोलता बरन स्त्री को बहुतही चैन पड़ जाताहै और गर्भाशय डिगने नहीं पाता—अपने स्थानपर आ जाताहै—इस कपड़े को दूसरे तीसरे दिन खोल कर बाँधतीरहे जिससे नसेंभी बहुत न भिचने पावें—

बहुतसी दाइयाँ बालक उत्पन्न होनेके पीछे जच्चाको बैठाकरदेती है—कि लोहू सब निकल जावेसो यह कभी

न करना चाहिये इस से स्त्री बहुतही निर्जीव होजाती है—बहुत लोहू निकलना अच्छानहीं होता—

प्रसूता भोजन कठिन से पचा सकती है, इस लिये दूध सबसे अच्छा भोजनहै—पर इसदेश में रीतिहै कि हरीरादेते हैं—जो घी गुड़ और अजवाइन को औंटाकर बनताहै—यदि सोंठ कोपीस छानकर फंकी कराकर ऊपर से दूध पिलादें तो बहुतही श्रेष्ठहै—ऐसा भोजन बहुत उत्तम होगा जो बलकारक हो और पचभी जल्दी जावे—जो देर में पचेगा वह हानि करेगा और बल नहीं करेगा—स्त्री को प्रसवके पीछे भोजन करके सो जाने दें—इससे प्रसूता को बहुत चैन पड़ता है—इससमय कोलाहल वा शब्द न करे—जैसा कि बहुधाकरती हैं—कि कहीं बन्दूकें छुटाते हैं—कहीं लुगाई ढोलक मँजीरे बजा २ गीतगाती हैं—इससे जच्चा को बड़ी बेचैनीहोती है—परंतु इसदेश की रीतिही ऐसीहोगई है—बंदूक छुटाने से इस समय कुछ लाभ नहीं—यदि प्रसवके समय छुटाई जाती तो लाभभी था कि प्रसव में इसके शब्द से सहायता मिलती—परतु अब छुटाने से जच्चाको वृथा क्लेश देनाहै—

लेटे २ ही जच्चाको धो पोंछदे और सब स्त्रियों को

सौरगृहमें से निकालकर किवाड़ मूँदकर अँधेरा करदे-जिससे जच्चाको भी नींद आजावे-

जब सोकर उठे तो जच्चाको मूत्र करादे पर उठावे नहीं-करवटही लिवाकर करादे-जो मूत्र न आवे तो गरम पानी में कपड़ा भिगो २ कर और निचोड़कर पेड़ू पर रखतीजाय थोड़ी देर में उतर आवेगा-जो इसपर भी न उतरे-तो वैद्यसे उपाय करानाचाहिये-मूत्र न उतरने से रोग उत्पन्न होकर कष्ट होजाता है-मल भी त्याग करादेना चाहिये-जो न उतरे तो अरण्डीका तेल वा दूध में औटाकर सनाय वा दूसरा कोई अल्प बिरेचन देदेना चाहिये—

सौरगृहमें-राई श्वेत सरसों नींब के पत्ते वा इसबन्द की धूनी देना चाहिये-जच्चा और उसके पहरने तथा ओढ़ने बिछाने के कपड़ों में इस धूनी को देदे—

किसी २ कुल वा जातमें बरन बहुधा स्त्रियों में ऐसी रीति है कि जच्चाको स्नान इत्यादि शीघ्रतर अर्थात् चार वा पाँच दिनमेंही करादेते हैं-जिसको वह 'छठीकी रीति' कहते हैं-यह बहुतही हानिकारक है-

कमसे कम दसदिन में यह रीति होनी चाहिये-नहीं तो छः दिनसे पूर्व्व तो कदापि न होनी चाहिये

क्योंकि इसका नाम 'छठी' है जो छठवें दिन होनी चाहिये और जो पूर्व की प्रथा थी—

परन्तु जब यह प्रथा थी उससमय स्त्रियाँ बलवान् और निरोग होतीथीं—परन्तु जब ऐसी निर्बल और रोगी स्त्रियाँ होती हैं तब इसमें कुछ फेरहोना—अवश्यही है—अर्थात् दशदिन पीछेही होनी चाहिये—

स्त्रियोंका बिचार है कि जच्चा छठी होने के पीछे शुद्ध होजावेगी छूने की छूत न रहेगी—परन्तु यह नहीं ज्ञात कि स्नान करने से ज्वर होआवेगा, शीत आजावेगा—और जच्चा की जानपर बनआवेगी—

इसी छठी के दिन स्त्रियाँ यह भी करती हैं कि जच्चा को शिरसे स्नान कराती हैं घर बाहर सबको लीपती पोतती हैं—जच्चाको चाँवलों और दही का भोजन कराती हैं जो और भी हानिकारकहै—

ऐसेही कारणों से स्त्रियाँ रोगग्रस्त होजाती हैं—और इसी कारण से छठी १० दिन से पूर्व न होनी चाहिये—

एक और अनोखी रीति बहुतसी जातियों में कूआ पूजने की भी ऐसी हानिकारक होती है—वह भी न करनी चाहिये क्योंकि जच्चा अपनी निर्बलता के कारण चलने में क्लेश मानती है और कभी २ आँखों के साम्हने

अँधेरा होजाता है और मूर्च्छित होजाती है इसीहेतु दो स्त्रियाँ उसकी बांह पकड़कर उसको लेजाती हैं जब यह दशा होतीहै तो क्यों बृथा उसको क्लेश दियाजाताहै—

प्रसूता के चालीस दिनतक नित तैल मर्दन कराना चाहिये—और लाक्षादितैल * का मर्दनहोना और भी अच्छा होगा—क्योंकि इससे शरीर की बायु नहीं बढ़ने पाती, बरन शरीर में बल बढ़ता है—तैल मर्दन करके प्रातको गरमपानी से स्नान कर डालना चाहिये—

प्रसूता को क्रोध कभी न करना चाहिये, न परिश्रम का काम और पुरुष प्रसंग न करना चाहिये जच्चा एक सप्ताह बरन दश दिनतक चरुये का पानीपीवे जिसको प्रायः सबही स्त्री जानती हैं, कि पंसारी केसे वत्तीसा अर्थात् ३२ औषधीकी पुड़िया बनती है—उसको पानी में डालकर औटाते हैं जो चरुये का पानी कहलाताहै—यह बड़ा गुणकारी होताहै—

यदि ३२ औषधि न मिलसकें तो पीपल, पीपलामूल, गजपीपल, मोचरस, चीता, सोंठ और गुड़ इनहीं को पानी में औटाकर पानी पिलावे—

दशमूल का काढ़ा देवे तो अत्यन्तही श्रेष्ठहै क्योंकि

* स्त्रीचिकित्सा में देखो—

यह पूर्व प्रसूततक के उत्पन्न हुये रोगों को दूर करदेता है—दशमूल के काढ़े में यह औषधि हैं—१ शालपर्णी—(२) पृष्ठिपर्णी ३ दोनों कटेली ४ गोखुरू ५ बेल की गिरी ६ अरनी ७ अरलू ८ पाढ़ ९ कुमेर १० पीपल—इन सब की बराबर २ मात्रा हैं—यदि पूर्व से अर्क खिंच-वाले तो और भी अच्छा है—नहीं तो नित काढ़ा बना-लियाकरे—

दश दिन तक तो अल्प और पाचक भोजनदे फिर पीछे जब पचने लगे तो जो पूर्व से खाती आई होवे वह ही भोजन देदेना चाहिये—यदि इससे बालक को हानि होतीहो तो न देना चाहिये—

पर इससे यह भी न समझ लेना चाहिये कि बालक की मा जो जी में आया खालियाकरे—नहीं उसको बहुत ही बंधन और नियमसे रहना और आहार विहार करना चाहिये—यहाँ तक तो जच्चा के विषय में बताया अब तुझको उत्पन्न हुये बालक के विषय में कुछ बताना चाहती हूँ—

बालक जब उत्पन्न होले उसके चार पांच घंटे पीछे माता को अपना स्तन बालक के मुखमें देना चाहिये—जिससे बालक को पीने की टेव पड़े—

जो दूध न उतरे (जैसा कि पहलौठी की जच्चा के बहुधा होताहै) तो भी दो तीन बेर बालक के मुख में स्तन देदे—उसके चचोरने से दूध उतर आवेगा। कभी २ ऐसाभी होताहै कि बहुत बेर की ब्याई हुई स्त्री के स्तनों में दूध नहीं उतरता—उसका उपायभी तुझे बताऊंगी—कभी २ बालकही स्तन को मुख में नहीं दाबता और चचोरता इस के दो कारण होते हैं— (१) यह कि स्तनमें दूधही नहीं—(२) यह कि बालक से स्तन चचोरा नहीं जाता—

पहलेका तो यह उपाय है कि गरम पानी करके और फलालैनका टुकड़ा उसमें भिगो२कर निचोड़ डालै और स्तन पर रक्खे इससे सेंक पहुंच कर स्तन ढीलेपड़ जावेंगे—जब कुछ ढीले पड़ें तो पहले किसी स्याने बालक को पिलाकर उनका दूध निकलवा दे—जिस से ढेपुनी उठ आवें और स्तन ढीले होकर दूध निकलने लगे—अथवा मीठे तेल में कपूर पीसकर मिलाले—और स्तनों पर तीन२ चार २ घंटे पीछे कई बेर मले इससे स्तन नरमहोकर बालक दाबने लगेगा—यह दशा पहलौठी की जच्चाकी बहुधा होती है—जिसके पूर्व में संतान हो-गई होवे उसके बहुधा ऐसानहीं होताहै—कदापिही हो

जाताहै-नहींतो शीघ्रही दूध उतर आताहै-और स्तन भी ढीले रहते हैं-वरन प्रसव होने से पूर्व ही दूध उतर आताहै—

इसका यहभी उपाय है कि पहलौठीकी गर्भिणी पूर्व से ही अपने स्तनों की नोकोंको अपने हाथों से उठाती रहै-तो इस समय दूध उतरने लगेगा और बालक मुख में भी लेकर दाबने लगेगा—

दूसरे काकारण यहहै कि बालककी जीभ मुखकेभीतर किसी दूसरे अंगसे जुड़ी होती है-इसलिये जब बालक स्तन को न दाबे तो पहले इसको देखे कि कहीं जुड़ी तो नहीं है जो जुड़ी प्रतीत होवे तो तत्काल डाक्टर को बुलाकर नस्तरसे चिरवाकर अलग करदेनी चाहिये-इसके होतेही बालक पीने लगेगा-चिरवाने से डरना न चाहिये-जैसा कि बहुधा स्त्रियाँ डरती हैं-इस कार्य्य में जितनी बिलम्ब होगी उतनीही हानि होगी-क्योंकि जीभ का मांस कड़ा होताजायगा—

माता बालक को जब दूध पिलावे-पहिले थोड़ासा चार पाँच बूँद धरती में गेरदे-क्योंकि इन बूँदों में विष होताहै और बालकको हानि करताहै—

जब पिला चुके तब स्तन को धो पोंछ डाले इससे

स्तन फटते नहीं हैं इसी कारण स्तन को गीले कभी न रक्खे—

किसी २ स्त्रीके स्तनों में दूध नहीं होताहै सो इसके इतने कारण हैं—

(१) स्त्री का दुर्बल होना—(२) संतान में स्नेह न होना (३) क्रोध वा शोक करना—

इसका उपाय अगाड़ी बताऊंगी—पर जो बालक के लिये ऐसी दशा में करना चाहिये पहले वह बताती हूं—

यदि मा के स्तन में दूध न हो तो बालक को गौका टकाभर दूध लेकर और उसमें दूना गरमपानी मिलावे—थोड़ा सा बूरा डालकर रुई के फोओंसे बालकको पिला दिया करे—परन्तु अब तो दूध पिलाने की बोतल बिकती हैं उससे ही कामले—

जब माता अपनाही दूध पिलावे तो दोनों स्तनोंका दूध ओसरे २ से पिलावे—एक स्तन काही न पिलावे—नहीं तो दूसरे स्तनमें दूध भरा रहने से दुःख उत्पन्न हो जावेगा, स्तन को हौले २ पिलावे—स्तनमें बालक की टक्कर इत्यादि न लगने दे—और न स्तनमें दूध इकट्ठा होनेदे—जिससे स्तनमें गाँठ पड़कर स्तन पकजावे—

और 'थनैला' होजावे—इसमें स्त्रियोंको महाकष्ट होताहै-- और कभी २ मरभी जातीहैं—

चालीस दिन तक बालक को दो २ घंटे के अंतर से दूध पिलावे—इससे जल्दी न पिलावे—जैसा कि बहुधा मूर्ख स्त्री करती हैं—कि जब बालक रोआ स्तन मुख में देदिया—पहिला पिया हुआ दूध पचा नहीं है कि उसमें और कच्चा जा पड़ा जिसने अजीर्ण करके बालक को क्लेश दिया—

बालक का नार कभी २ किसी दूसरी वस्तु में उलझ कर इंच आता है और फिर पकजाता है—इसलिये यह उपाय पूर्व सेही करदेना उचितहै—कि कड़वे तेल का फाया नार पर रख कर उसको कपड़े से लपेट और एक पट्टी से बाँध दे—पर पट्टी न कसके बाँधे और न ढीली रहने दे—

नार में जो रुधिर निकल रहाहोवे तो उसको रेशम से बाँधदे रुधिर को न निकलने दे—सात आठ दिन में नार सूख कर आपही गिर पड़ताहै—यदि आपही न गिरे तो खींचे नहीं—जब आप छुटकर गिरे तबही गिरनेदे— बालक को नित कड़वा तैल लगाकर गुनगुने पानी से उचित समय पर (अर्थात् जाड़ों में दस और बारह बजे

के बीचमें—गरमियों में सिवाय सन्ध्या के चाहे जिस समय—बर्षा में भी सिवाय घटा के चाहे जिस समय) नहला दिया करे—परन्तु नहलाने से पहले चूनकी लोई से तैल को सुखा लेवे इस लोई के फेरने से व्यर्थ रोंगटे (जैसे मस्तक इत्यादि पर के) झड़जाते हैं—

जिस बालक के लोई इससमय अच्छी भाँति नहीं होती उसके रोंगटे बने रहते हैं जब लोई करके बालक को स्नान करावे तो गुनगुने पानी का हौले २ तर्रा भी दे—इससे बालक के शरीर में बल आताहै—

तैल जब बालक के लगायाजावे तो बगल, रान, कानके पीछे घोंटुओं के पीछे जाँघों में अथवा जहाँ २ खालके चिपकने और मैल के इकट्ठे होने की सम्भावना हो खूब मलकर लोई करदे—और गरम पानी से धोडाले—नहीं तो खाल सड़ उठती है—शरीर में फोड़े फुंसी होआते हैं—

बालकको स्नान कराके सूखे कपड़े से तत्काल पोंछ डाले—और जो जाड़ेहों तुरन्त गरम कपड़ा पहनाकर धूपमें सुलादेना चाहिये—इस क्रियासे बालक सुख मान कर सोजाता है—

पुत्रहो तो उसके मूत्रस्थान को खोलकर गरम पानी

का तर्रा देदेकर हौले २ खोलती रहे जिससे खाल जुड़ने न पावे—और मैल भी धुलजाया करे—जो खुलती न दीखै तो तेल और तवेकी कालौस लगादिया करे—दस पाँच दिन करने से खुल जावेगी—

बालक को स्वच्छ कपड़ों में रखना चाहिये—भीगे वा मलिन पोतरे न रखने चाहिये—तुरन्त बदल दिये जावें—जो बालक बहुतही निर्बलहो अथवा सतमासा अठमासाहो तो उसको पानीमें नमक डालकर नहलावे—

जहाँ बालक की खाल की सुकड़न के पास कुछ मैल वा छिला फटा दृष्टिपड़े तो उसको नरम कपड़े वा स्फंज (Sponge) से हौले २ धो दियाकरे और चिकनी खड़िया और चाँवल के आटे वा मैदाको मिलाकर लगादिया करै—घाव भर आवेगा—यहाँतक तुझको वे बातें बताईं जो सौरगृहसे सम्बन्ध रखती हैं—शेष आगे बताऊँगी—

स्त्री चिकित्सा

दाई का काम तो मैंने तुझे बतादिया अब तुझको कुछ स्त्री के रोगों की औषध और लक्षण इत्यादि भी बताये देतीहूं—

बहुतसे रोग स्त्रियोंको ऐसे होते हैं कि लाजके कारण

वे उनको प्रकट नहीं करतीं—और पुरुषों से इलाज तो कदापि नहीं करातीं—

मेमलोग तो कुछ संकोच इस विषय में नहीं करती हैं यहाँतक कि उनके जनानेतक को पुरुष डाक्टरही आताहै परन्तु यह व्यवहार उनका ग्राह्य नहीं है वरन निन्दनीय है—इस देशकी प्रथा औरही है यहाँ ऐसे रोगों का उपाय प्रायः दाईकेही आधीन रहाहै—चाहे वैसी दक्ष दाई अब इस समय में नहीं हैं—

इस देशमें तो यहाँतकहै कि बहुधा स्त्रियाँ जो उच्चकुल की हैं वे बहू बेटियों के रोगों को पुरुषों पर प्रकटतक नहीं करती हैं—उपाय तथा चिकित्सा तो एकओर रही अतएव मैं यहही सोचकर कुछ औषध मुख्य २ रोगों की तुम को बताती हूं—सबकी तो नहीं बतासकती, क्योंकि रोग इतने हैं कि नामभी स्मरण रखना कठिन है उनके निदान लक्षण और चिकित्साका स्मरण रखना तो बहुत ही कठिन होगा—

जिन रोगों को साधारण प्रकार से स्त्री प्रकट नहीं करती हैं प्रायःगुप्तही रखती हैं उनहीं के विषय कुछ बताना चाहतीहूं नहीं तो वैद्य, हकीम, डाक्टर हैं हीं—

सूतिकावस्था में स्त्रियों के बहुधा रोगोत्पत्ति की स-

म्भावना होती है और उन रोगों के लक्षण यह हैं—कि मूत्र रुकजाता है—पेट भारीहोने लगताहै—सो ऐसीदशा में कड़वीतुँबी, कड़वीतोरई (यह वर्षाऋतुमें ढाक वृक्षके जंगल में बहुत होती हैं) सरसों, साँपकी काँचली इन सबको सरसों के तेलमें मिलाकर सूतकाको धूनी दे—

प्रसूत—यह रोग जापेमें ही स्त्रीको होजाता है इसीसे इसका नाम यह हुआ है—और आजकल कोईसी स्त्री इससे बचीहुई नहीं है—प्रायः सबही थोड़ी बहुत इसरोग में ग्रस्त हैं—जच्चावस्था में जो स्त्रियाँ खान पान अपना नियम से नहीं रखती हैं—और अनाचार वा थोड़ी सी असावधानी कर बैठती हैं वह जन्मभर कष्ट भोगती है—इस रोग के लक्षण ये हैं—

(१) शरीरका टूटना (२) भीतर ज्वरका अंश बना रहना (३) पियास अधिक लगना (४) पेट, पीठ, पसली, कमर, घोंटू इत्यादि में सदा अथवा चाहे जब दर्द होआना (५) हाथ पाँव वा पेटपर सूजन होआना (६) बेर बेर उलटी का आना (७) जीका मिचलाना (८) आंखों में धुन्ध होना (९) क़ब्ज़ रहना (१०) मूत्रठीक न आना अथवा कभी बहुत कभी थोड़ा आना (११) शरीर में निबलाईका होना (१२) डकारों का

बहुत आना (१३) हाथ पावँ और माथे में पसीने निकलना (१४) शरीरका फूल जाना (१५) मर्म्मस्थान में शूलका होना—

इस रोगसे अधिक कष्टदायी स्त्रीको दूसरा कोई रोग नहीं है—

इस अकेले रोग से स्त्रीको नानाप्रकार के दूसरे रोग उठ खड़े होते हैं जिस स्त्रीको इस रोगने घेरा उसका जीवन भार होजाता है—इसको न होने देनेका सहज उपाय यही ह—कि सौरमें पूरी २ सावधानी रक्खीजावे—अर्थात् ४० दिनतक जच्चाको पूरे नियम से रक्खाजावे और पहिले १५ दिनतक तो बहुतही सावधानी से रहे सहे खावे पीवे—सर्दी से बचीरहे—तो यह रोग उत्पन्न न हो-नियम यहहैं—

(१) सौरगृह में ठंढी वायु न जानेदे—

(२) इसबंद, अजवाइन, इत्यादि गरमवस्तुओं की धूनी सौरगृह में नित देदे—

(३) जाड़ों में उस घरको आगसे गरमरक्खे—

(४) हेमगर्भकी एक २ रत्ती मात्रा अदरक के रसमें पहिले तीन दिनतक देनी चाहिये—वा दशमूल का काढ़ा देना चाहिये—जो पूर्व में बताचुकीहूं—

(५) पानी अधऔटा देना चाहिये जिसमें सोंठ, पीपल,गजपीपल, पीपलामूल इत्यादि पड़ीहों–

(६) भोजन बलिष्ठ किन्तु पाचक और हलका देना चाहिये–उपरोक्त उपाय तो इसके रोकने के हैं इसके दूर करने के उपाय निम्न हैं—

(१) गोखुरू २॥ तोले, कुचलकर आधसेर पानी में औटावे–जब छटाँकभर रहजावे तब छटाँकभर बकरी का दूध मिलाकर सात दिनतक दोनों समय सांझ सकारे पीवे–इससे अवश्यही शीघ्र आराम होगा–जो कहीं पेट पसली इत्यादि में दर्द होताहो–तो तिलका तैल मलकर नामे से सेंकै परन्तु ठंढे पानी से बची रहे–जिस स्त्री को यह रोग होजावे वह इतनी वस्तुओं से बचे– १ भात २ दही ३ खटाई ४ शर्बत ५ ठंढा पानी ६ और ठंढी बायु—

इस रोगमें पथ्य यहहैं–अरहर वा मूँगकीदाल–रोटी पूरी, दूध, गरमसाग इस रोगमें सुहागसोंठ विषगर्भ वा मरीच्यादि तैल भी बहुत गुण करते हैं जिनके बनाने की क्रिया यहहै—

बैतरासोंठ–पावभर लेकर कूट छानकर रख ले—

१॥ सेर गौके दूधको औटावे—जब आधा रहजावे तब सोंठका चूर्ण डालकर चलातारहे—जब खोवा होजावे तब पावभर गौका घी डालकर खोवा भूनले—इसको थाली में निकालकर रखले—अब एकसेर बूरे की चाशनी करे जब तीन तार चाशनी में आनेलगे तब वह खोवा उसमें डालदे और यह मसाला डालदे—केसर छःमाशे, कस्तूरी १॥ माशे, भीमसेनी कपूर ३ माशे, पिस्ता ४ तोला, छिला बादाम ८ तोला इन सबको मिलाकर चकती वा लड्डू बनाले एकतोला नित गरमदूधके संग खा लियाकरे—

(२) बैतरा सोंठका चूर्ण पावभर—दही चक्का आधपाव पीपर छोटी आधपाव, धतूरेकेबीज आधपाव—इन सबको एक मिट्टीकी हाँडीमें भरे—मुखबन्द करके उसपर तीन कपरौटी चढ़ादे—फिर १ गड्ढा हाथ भर लम्बा चौड़ा और नीचा खोदकर आग लगादे—जब कण्डे जलजावें राख निकालकर फिर भरे और आगदे—इसीप्रकार तीन बेर करे—अब हाँडीको बहुत सावधानी से निकालकर उसमें से सब औषध रत्ती २ भर निकालले हाँडी में न लगी रहजावे—अब इसको शीशी में भरकर डाट कसकर लगादे यह साधारण मात्राहै—

यदि इसको बहुत तीक्ष्णकरना चाहे तो इसमें सात २ पुट अदरक, बँगलापानकेरस, थूहरकेदूधके क्रमसे देदे-और फिर ऊपरकी भाँति अरने उपलोंकी आग १४ बेरदे-

(३) बैतरा सोंठका चूर्ण पावभर, सज्जी आधपाव, लौंग छटाँकभर इनको थूहर के दूध में पीसकर लुगदी बनाले और मिट्टी के उतनेही बड़े बर्तन में इस लुगदी को रखदे-हाथभर लम्बे, चौड़े और गहरे गड़हे में अरने कण्डे भरकर ऊपरकी भाँति फूँकले-परन्तु जब आधे कंडे जलचुकें तब और कंडे डालकर मिट्टी से आगको ढाँकदे-आगदेने से आठपहर पीछे इसको निकालले फिर इनको थूहर के दूध-बँगलापान के रस और भँगरा के रसमें क्रम से आठ २ पहर खरल करे (रसमें पानी वा छिलका कुछ न रहनेपावे, निचुरा हुआ केवल रसमात्रहो)

जितना २ रस सोखता जावे उतनाही २ डालती जावे-और खरल करतीजावे इसको फिर मिट्टी के बर्तन में कपरौटी करके ऊपरकी भाँति फूँकले-और आठपहर पीछे निकाले-फिर पीछे पीसकर शीशी में भरकर डाट लगादे-इसका अनोपान यों है-

कमर, पेट तथा छाती के दर्द में—अदरकके छःमाशे, रसमें ३ रत्ती देनी चाहिये—

कफ़ की खाँसी—अदरक का रस छः माशे -शहद छः माशे, छोटी पीपल आधी को पीसकर दो रत्ती मात्रा मिलाकरदे—

सन्निपात—अदरकका रस छः माशे पीपल एक और तीन रत्ती मात्रा पीसकर दे—पैरों के तलुये में अदरकका रस -लहसनका रस और अजवाइन को गरम करके मर्दन करे—

सर्दी—३ माशे शहद में दो रत्ती मात्रा चाटे—

हुचकी—शहद और अदरकका रस तीन २ माशे और मात्रा १॥ रत्ती मिलाकर चाटे—

विषगर्भ तैल—धतूरे की जड़, निर्गुण्डी, कड़वी तूंबी की जड़—अरण्ड की जड़—असगन्ध—पमार,चित्रक,सहँजनेकी जड़-कागलहरी—करिहारीकी जड़--नींबकीछाल-बकायनकीछाल-दशमूल-शतावरी-चिरपोटन, गौरीसर-बिदारीकंद-थूहर कापत्ता-आकका पत्ता—सनाय-दोनों कनेरकी छाल-औंघाझाड़ा-(चिरचिटा वा अपामार्ग) सीप—इन सब को तीन २ टकेभर ले इनकेही

बराबर काले तिलका तेलले—इतनाही अरण्डीका तेलले—अब इनसे चौगुना पानी डालै—फिर सब औषधको कूटकर इसमें डालै और मधुरीआंच से पकावे—जब पकते २ सब औषध और पानी जल जाइ तैलमात्रही रहजावे तब उतार ले—फिर इसमें सोंठ, मिर्च, पीपल, असगन्ध, रास्ना, कूट, नागरमोथा, वच, देवदारु, इन्द्रजव, जवाखार, पांचोनोन, नीलाथोथा, कायफल, पाढ़, भारंगी, नौसादर, गंधक, पुष्करमूल, शिलाजीत, हरताल ये सब औषध धेले२भरले—और सिंहीमुहरा एक टकेभरले—इन सबको महीन पीस तेल में डाले— फिर इस तैलको मर्दनकरे तो बात के रोग दूर होयँ—पीठ जांघ संधि इत्यादिकी सूजन और हड़-फूटन, कर्णशूल, गंडमाला इत्यादि रोग दूरहों—

मरीच्यादि तैल—कालीमिर्च, निसोत, दात्यूणी, आ-ककादूध, गोबरका रस, देवदारु, दोनों हल्दी, छड़, कूट, रक्तचन्दन, इन्द्रायनकीजड़, कलौंजी, हरताल, मैनसिल, कनेरकीजड़, चित्रक, कलि-हारीकी जड़—नागरमोथा, बायबिड़ंग, पमार, सिरस की जड़—कुड़ेकी छाल, नींबकी छाल

सतोंपकी छाल, गिलोय, थूहरका दूध—किरमाला की गिरी—खैरसार—बावचीं—बच, मालकांगुनी—इन सबको दो २ टकेभर ले सिंगीमुहरा ४ टके भर कडुवा तेल चार सेर, गौमूत्र १६ सेरले इन सब को इकट्ठा चढ़ाय मधुरी आंच से पकावे, जब गोमूत्र आदि सब जलजावे केवल तैलमात्र रहजावे—तब उतारकर छानले—पीछे इस तेलका मर्दनकरे—यौवन को निखारताहै—वायु के रोगों को मूलसे खोताहै—

प्रसूतके लिये ये औषध भी गुणकारी हैं—

(१) १ माशे लोहवानका सत और दोरत्ती कस्तूरी मिलाकर ७ गोली बांध १ गोली नित नाहर मुखखावे, (२) वीरबहूटियों को पकड़कर १ डिबिया में बन्दकरदे और उसमें चाँवल डालदे—महीने दो महीने रक्खे रहनेदे जब वीरबहूटी मरजावें तब उन चाँवलों में से एक चाँवल नित खालियाकरे—

प्रसूतिकाका ज्वर—अर्थात् जब सौरगृहमेंही प्रसूताको ज्वर आजावे—जिसके यह लक्षण हैं कि देहमें हड़फूटनहो—शरीरभारी और गरमरहै—कम्पहो—पियासहो—सूजनहो—अतीसार (अर्थात् बेर २

मल त्यागे) हो इस दशामें सब से उत्तम तो दशमूलका काढ़ाहै-जिसको मैं पहिले तुझको धात्रीशिक्षा में बताचुकीहूं-यदि यह न मिलसके तो अजमोद, ज़ीरा, वंशलोचन, खैरसार, विजयसार, सौंफ, धनियां, मोचरस सबको बराबर २ लेकर दो तोलेको आधसेर पानी में औटाकर जब छटाँकभर रहजावे १० दिनतक पिलावे—

गर्भिणीका ज्वर—अर्थात् गर्भावस्थामेंही जब ज्वर आजावे--उसकी औषध यहहै कि रक्तचन्दन, दाखा, गौरीसर, खस, मुलहठी, महुआ, धनियां, नेत्रबाला, मिश्री सबको बराबर २ लेकर काढ़ा कर सातदिन तक पीवे तो ज्वरजाय मुलहटी, लालचन्दन, खस, गौरीसर, कमलकी जड़ इन सबको छः २ माशे बराबर ले काढ़ा करे मिश्री और शहद मिलाकर पिलावे—

झानआना—अर्थात् मस्तक में निबलाई के कारण एक प्रकारकी झनझनाहट मूर्च्छासी होआती है और गर्भिणी को बहुधा होजाती है—जब यह दशा प्रतीतहो तो गर्भिणी खाटपर चित्त लेटजावे—और शिरके नीचे तकिया इत्यादि न रक्खे—

अपने कपड़ों को ढीला करदे—वायु करावे—घरके किवाड़ मुँदेहों तो खुलवादे मुखपर ठंढे पानी के छींटेदे—सुगन्धि सूँघे बहुत मनुष्यों को अपने पास न रहने दे—

बाँयटे—यह गर्भिणी को पिछले दिनों में अर्थात् छठे महीने से लेकर बालक होनेतक बहुधा आते हैं यह नसों के तनने से होताहै—इसलिये जहाँ नसें तनती जानपड़ें वहाँ कपड़ा बांधदे—अफ़ीम के रससे सेंके—वा नमक की गरम पोटली से—अथवा बोतल में गरमपानी भरकरके सेंके—

मूर्च्छारोग—यह रोग ऐसाहै कि नामसेही लक्षण प्रतीत होसक्ते हैं परन्तु इसके अनेक लक्षणहैं—कभी थोड़े कभी बहुत प्रतीत होने लगते हैं—यह स्त्रियों में इतना अधिक होगयाहै—कि बहुत स्त्री इसमें पड़ीहुई हैं और इस रोग के कुछ ऐसे रूपहैं कि यहां के अनपढ़ और अनसमझ लोगों ने तो इस को भूत प्रेत असर चुड़ैल और भूतनी मानलिया है—रोगका कुछ उपाय नहींकराते—केवल स्यानों के गंडे, तावीज़, मिर्च भभूत इत्यादि कराते हैं—और बिचारी स्त्रियों को व्यर्थ कष्ट देते हैं और

उनकी जान खोते हैं—इसके लक्षण यहहैं—

(१) शिरमें भारी पीड़ारहना (२) आँखोंकी भौंहों में ऐसी पीड़ाहोना मानों कोई कील ठोकताहै (३) मन उदास और गिरा रहताहै (४) बिना कारण आँखों में आंसू भरेरहते हैं (५) एकान्त वाससे मन प्रसन्न रहता है दशजनों में घबराताहै (६) मन किसी वस्तु में नहीं लगता और न कोई वस्तु सुहाती है (७) कंठ रुकजाता है और गोलासा कंठ में जानपड़ताहै—(इसी गोले के उठने से प्रतीत होजाताहै कि रोगका बेग आनेवालाहै) (८) हिया धड़कताहै (९) साँस छोटी और झट २ आती है (१०) बाईंलंग पसली में दर्द होताहै (११) छाती में बहुत कष्ट मालूम होताहै मानों छातीका मांस गलता जाताहै (१२) बड़ी डकार आती है (१३) पेट ऐंठताहै (१४) आंतें गड़गड़ाती हैं (१५) देह की सब नसों में बिना रोगही पीड़ाहोती है—और कभी किसी ठौरपर कभी किसी ठौरपर (१६) देह में कोई ठौर ऐसी नहीं रहती जहां पीड़ा न जानपड़तीहो (१७) दांतों की बत्तीसी मिच जाती है (१८) देह ऐंठ कर कमानसी हो जाती है (१९) कभी २ बेरंग का मूत्र बहुतसा होने लगताहै (२०) कभी २ पेट में

अफरा जान पड़ता है (२१) वायु आंतों में घुरघुराकर आंतोंतक आजाती है—और कंठ रुकसा जाताहै (२२) कभी २ पेटभी इतना फूल जाताहै कि गर्भ सा जानपड़-ताहै (२३) कोई २ लक्षण इसके लकवा से भी मिलते हैं अर्थात् रोगी कहताहै कि मेरा हाथरहगया—मेरापांव रहगया पर यह रोग अधिक देरतक ठहरता नहीं है इधर आया उधर चलागया—

अधिक तर पहिंचान इसरोगकी यहहै कि रोगी देव-मंदिर आदि में जाने से झिझकताहै और यदि चलाभी जावे तो उसको अपना कंठ घुटतासा और छाती गिरती सी जानपड़ती है—बाजे बजने पर रोगी को मूर्च्छा हो आती है—वा चिचियाने लगताहै—पवनीक स्थान में बैठने को जी चाहताहै—यह रोग बहुधा ऐसी स्त्रियों को होताहै जिनका गर्भ बेर २ गिरपड़ताहै वा जिस के संतान बहुत और शीघ्र २ होती हैं—वा जिसको शोक अधिक रहताहै—अर्थात् जिन कारणों से देह निर्बल होताहै—उन्हीं कारणों से यह रोग उत्पन्न होताहै—इसका उपाय सबसे उत्तम यहही है कि गर्भाशय को ठीककरके शुद्ध करदेनाचाहिये—कि रजदर्शन ठीकसमय और ठीक प्रकारपर होनेलगे—पीछे और भी उपाय होसक्ताहै—

यह रोग क्वारी लड़कियोंको भी होताहै-परन्तु उनको झूँठा होताहै व्याही स्त्रियोंको सच्चाहोताहै और विशेषकर उनको जो स्त्री बाँझहैं वा विरहनहैं—वा पतिका जिनको शोक रहताहै इसकारण कि पति उनके उनसे प्रेम नहीं मानते वा प्रदेशको चले गये हैं वा छोटे हैं व पिंडरोगी हैं अथवा नपुंसक हैं—

जननेवालीस्त्रीको बाँझकी अपेक्षा यह रोगकमहोताहै-

उपाय—यदि दूधके साथ पानका रसमिलाकर दिया जावे तो यह रोग दूर होसकताहै—मसूढ़े दुखें वा दांत खोखलेहों—गर्भावस्था में स्त्री के मसूढ़े और दातों में बहुधा दर्द होताहै बरन किसी २ स्त्री के तो ऐसा होताहै कि प्रत्येक गर्भ में एक दांत गिरता जाताहै—

जब दांतों में दर्द जानपड़े—तो रुई से दोनों कान मूँददे यदि इससे चैन न पड़े तो लौंगके तेलमें रुईभिगो कर दांत में रक्खे वा मसूढ़ों पर लगावे यदि मसूढ़ों में दर्द हो तो—

मसूढ़ों में दर्दहो औरपेटमें गड़बड़ हो तो इसदशामें औषध खानी चाहिये अथवा पोस्तके डोरे और बाबू-नाको औटाकर कुल्ले करे—और सोतेसमय पुलटिस बाँध ले-कागजको ब्रांडीशराबमें भिगोकर और ऊपरसे पिसी

हुई कालीमिर्च बुरककर दो तीन घण्टेतक गलपटे पर लगारहने दे—

गर्भिणी के लिये भेदी (अर्थात् हलका जुलाव) औषध यहहैं—

(१) अंडी का तेल दूधमें पीवे—

(२) दोतोले दाख—१ तोला गुलाबके फूल—दोतोलेअंजीर इनको पीसकर चटनी बनारक्खे तीसरे चौथे दिन एक सुपारी के बराबर खालियाकरे—यदि प्रयोजनहो तो सोतेसमय थोड़ासा अधिकखालेवे--

(३) पकेअंगूर और मुनेसेवसेभी क़ब्ज़ दूर होताहै—

(४) रोटीके संग शहद वा राब खावे—

हुक्मी विरेचन यहहै—इसकारण कि जितने दस्त लेना चाहे उतनेही आवें अधिक न आवें—

सुपारी, बड़ीहड़का छिलका, बबूलकीकोंपल, तीनों एक २ तोला लेकर तीनपाव पानी में औटावे जब छटाँकभर पानी रहजावे उतार ले जितने दस्त लेनाचाहे कपड़े में उतनेही वेर इसकाढ़ेको छानकर पीले—जितनी वेरं छानोगे उतनेही दस्त आजावेंगे—

गर्भिणी की वायु—पाँच वा सात बादामकी मिंगी और १ माशे गेहूं की साफ़ भूसी खालिया करे तो वायु

का कोप गर्भिणी को नहीं होने पाता दबी रहती है—

गर्भिणी का अफरा—वच, रसोत, हींग, कालानमक इनमें दूध औटाकर पीवे—मूत्र न उतरे—तो दाभकीजड़, दूवकीजड़ और काँसकी जड़ इनको थोड़ी सी ले और दूधमें औटाकर पीवे—

संग्रहणी—अर्थात् जब भोजन न पचे—खाया कि दस्त में निकलगया ऐसी दशामें—चाँवलका सत्तू—आम और जामुन के वक्कल के काढ़े से खावे—

गर्भिणीको वमन—यह स्त्रियोंको बहुधा हुआ करती है इसका उपाय यह है कि गेरूको आग में गरमकरिकै पानी में वुझालेवे और उस पानीको पीवे अथवा कपूर-कचरीको पीसकर मूँग बराबर गोली बनाके खाय—वा बटवृक्ष की डाठीजला के उसकी राख शहद में चाटे—

गर्भिणीके पांवकी सूजन-जिस स्त्री के पाँवोंपर सूजन आजाय तो उसको चाहिये कि थोड़ा २ चलाकरे इससे सूजन जाती रहेगी—

गर्भिणीको कमनींदआना—सोते समय थोड़ा पानी पीलेवे और गीला कपड़ा १ एक हाथमें लपेटकर सोरहै नींद आजावेगी—

गर्भिणी के रुधिर का बहना—कभी २ किसी २ स्त्रीको

किसीकारण से ऐसा होजाताहै कि रुधिर बहने लगता है जिससे गर्भको बहुतही हानि बहुँचती है बालक दुबला पतला होजाताहै—बरन कभी२ तो गर्भ बिना समय गिर भी पड़ताहै—जब ऐसी दशाहो तो अनार के छिलके के पानीकी पिचकारी लेने से यह 'जरायुप्रवाह' रुकजाता है—इस पानी के बनाने की रीति बालचिकित्सा के रक्तातीसार के उपाय में बताऊँगी—फिटकरी के पानी में कपड़ा भिगोकर गुप्त अंगके भीतर रक्खे—

गर्भपात—इसके लक्षण यहहैं कि प्रसवद्वारसे अकाल रुधिर निकलनेलगे छाती ढीली और छोटी होजायँ—स्तनों का दूध सूखजावे—पेट ठण्ढा और भारीहोजावे—बालक का फड़कना बन्द होजावे—गर्भाशय में कुछ पिंडसा ढुरकताहुआ जानपड़े—करवट लेने से पिण्डासा इधर विधर कोखमें आवे—इसके उपाय गर्भरक्षामें बताचुकीहूं गर्भपात में भी जापे के बराबर बरन अधिक सावधानी करनी पड़ती है—प्रसूताको खाने के लिये दो तीन दिनतक कुछ नहीं दियाजाता है—इन दो तीन दिन में तांबे के पैसों को पानी में औटाकर पिलाते हैं कोई बांस का पानी औटाकर पीने को देते हैं—दो तीन दिन पीछे भोजन इत्यादि देते हैं—जो पेटमें बालकमरगयाहोवे तो

उसके लक्षण तो मैं तुझको धात्रीशिक्षा में बताचुकीहूं-उपाय यहां बताती हूं-छटाँकभर गौका गोबर डेढ़पाव पानी में घोलकर पिलादे अथवा कालेसाँपकी काँचली की धूनी अंगके भीतर देवे तुरंत बालक हो पड़ेगा-यदि इनसे बालक शीघ्रतर न निकले तो तुरंत किसी चतुर दाई को जिसने डाक्टरी पढ़ीहो (न मिलसके तो डाक्टर को) बुलाकर बालकको काटकर निकलवाले नहीं तो थोड़ीही देरमें इसका विष पेटमें फैलजाता है-और पीछे स्त्री का बचना दुर्लभ होजाता है वरन स्त्री बहुधा मरही जाती है-इसलिये इसमें बिलम्ब करना अनुचित है—

पुष्पावरोध-इसके कुछ लक्षण तो पहिले बताचुकी हूं अर्थात् जिन कारणों से मासिक धर्म्म ठीक समय पर न हो अथवा कई २ मासतक रुकारहे और दो २ तीन २ वरन चार २ पाँच २ महीने में हो और वहभी कष्ट से और रुधिर प्रवाह कमहो इसका उपाय किसी चतुर वैद्यसे कराबे कि किस कारण से हुआहै उसी का उपाय करावे इसके उपाय तो बता भी चुकी हूं-पर चिरचिटेकी जड़को रेशम में बांधकर गले में पहने तो आराम होजावेगा-

स्त्री के पेटका बढ़आना-फलालैनकीपट्टी पेटपर लपेटकर गुदाके नीचेहोकर न बहुत करीं और न ढीली बांधे रक्खे-

प्रसव को सुगम करने के उपाय—अथात् स्त्री जब पीरसे (जनने को) व्याकुल होवे तो इन ओषधियोंसे काम लेवे—(१) अंडीका तेल टूँडीपर मले—(२) सेहुड़का दूध नख और टूँडी पर मले—(३) सवा तोले अमलतास के छिलके को औटाय शक्कर मिलाकर पिला देवे—(४) ६ माशे गुलबाबूना पानी में औटाय शहद डालकर पी लेवे—(५) चुम्बक पत्थर को अपने हाथ में प्रसूता पकड़े रक्खे—(६) मनुष्यके बाल जलाकर गुलाब जल में मिला स्त्री के तालुये पर मले वा स्त्री की लट उसके मुखमें देदे—(७) औंघाझाड़ा अथवा ओंगा को पीस टिकिया करके थोड़ी देर तक टूँडी पर रक्खे—(८) बच उबालकर पीले—(९) यन्त्र धुलाकर जो पिलाते हैं वह सब थोथी बातहै इससे कुछ नहीं होताहै कभी न करना चाहिये—(१०) गर्भिणी को तेल लगाकर गरम पानी से नहलादे—(११) थोड़ीसी मूंगकी खिचड़ी गरम २ खिला दे वा गरम दूध अथवा पानी पिला दे—(१२) पोई का पत्ता और जड़ पीसकर तिल का तेल मिला कर भीतर लगादे—(१३) पीपल बच पानी में पीसकर और गरम कर अंडी के तेल में मिलाकर टूँडी पर लगा दे—(१४) साँपकी काँचली की धूनी अंग के भीतरदे-

(१५) हुलास मे छींक लिवावे (१६) प्रसूताके पास हीरे की कनी न रहनेदे (१७) ओखली में धान डाल कर गर्भिणी को मूसल देकर कुटवावे-सवारी वा ऊँचे आसनपर विठावे—

पिलानेवाली के स्तनों में जो दूध कमहो तो यह उपायकरे कि-भाड़में गेहूं उकरवा* और अखरोटके पत्ते बराबर लेकर गौके घी में पूरी उतारे और गौके घीसेही सात दिन खावे तो वाँझके भी दूध उत्पन्न होसक्ताहै—

(२) गौके दूध में थोड़ीसी शतावरी डाल खाँड़ मिलाकर पियाकरे (३) जीरे सफ़ेद और साँठी चाँवलोंकी खीर पकाकर खावे (४) सौंफ शतावरी को बराबरलेकर कूट छानले भीगे चनों के पानी के संग पीवे (५) गेहूं के दलिये को दूधमें पकाकर खावे (६) सफ़ेदजीरे का पाग बनाकर खावे—

दूध शोधन—इसके लक्षणमें तुझको बालपोषण में बताऊंगी—परन्तु औषध यहांही बतायेदेतीहूं-मूँगकायूषपीवे-(२) भारंगी, दारुहल्दी, बच, अतीस तीन २ माशे घोट कर पानी में पियाकरे—

* १ बालूसे भुनवाना जिसमें अधभुने होजावें॥

(३) पाढ़ मूर्वा, मोथा, चिरायता, देवदारु, इन्द्रजौ, कुटकी इनका काढ़ा पियाकरे—

(४) जायफलकी फाल खिलावे—दूध पिलानेवाली को जो प्यासलगे तो प्रातही दूधकी लस्सी वा ठंढाजल—वा काली चाइ बनाकर पीलेवे पर शराव कभी न पीवे जैसा कोई २ स्त्री करती हैं—

जो स्त्रियां बालकों को दूध पिलाती हैं उनके स्तनों में कई कारणों से गांठ पड़कर फोड़ा होजाते हैं और फिर स्तन पकजाते हैं जैसे (१) बालकके शिरकी चोट लग जाने से गांठ पड़जाती है (२) स्तन गीले रहने से फंटजाते हैं—

इसको थनैला कहते हैं और इससे स्त्री को महाकष्ट होताहै सो उसकी औषध यहहै (१) नागरमोथा और मेथी को बकरी के दूध में पीसकर लगावे (२) अंडीकी पत्तीका रस निकालकर उसमें कपड़ा भिगो २ कर बेर २ लगावे (३) गुलाबकीपत्ती, सेवकीपत्ती, मेहँदी की पत्ती, अनारकी पत्ती बराबरलेकर धो पोंछडाले और पानी में बहुतही महीन पीसे और आगपर गुनगुनीकर के तीन चार बेर स्तनोंपर लगावे—लगाते २ चैन पड़जाइगा (४) सहँजने के पत्ते पीसकर लेपकरे—

कुच तड़कगयेहों वा स्तनों में पीड़ाहोवे तो (१) ग्लासराइन (Glycerine) चुपड़दे वा घीमें मोम मिलाकर चुपड़दे (२) सुहागा दो तोले सत गेहूं का साततोले पीस छानकर स्तनपर मले (३) अरबीगोंद १ तोला, फिटकरी ५ रत्ती दोनों को महीन पीसकर स्तनपर लगावे—पहिले नुस्खे से जिसमें सुहागाहै बालक के मुख के फफोले भी जातेरहते हैं—

दूधसे भरे स्तन जो तर्रातेहों अथवा जब बालकन पीताहोवे-तौ (१) ऐसी दशा में तेल मलवावे (२) दूधकी पुलटिस बँधवावे (३) कपड़े की चौतह करके कुचों के बीच में लगाकर दोनों कुचों को कपड़े से बांधकर कन्धों के पीछे कपड़े को बांधदे—जिससे कुच नीचे को न ढलकसकें—इससे स्त्रीको बहुत चैनपड़ताहै—

प्रदर—यह निबलाई से होजाताहै और इस रोगके होनेसे और भी निबलाई आतीजाती है—यह रोग स्त्रियों काही है पुरुषों को नहीं होताहै—और इसके लक्षण यह हैं कि प्रसवद्वार से एक प्रकारका श्वेतरंग का पानीसा बहता रहताहै (यह पानी कई प्रकार का भी होताहै) स्त्री के शरीर में पीड़ा रहती है—हड़फूटन होती है—पानी झगीला लिपलिपा (चिपकना) और चिकना सा

निकलताहै–कभी २ सफेदाई, निलाई वा पिलाई लिये हुये होताहै–यहदशा तो साध्यहै–परन्तु जब रुधिर बराबर निकलताही रहताहै, रुकता नहीं है–पियास अधिक लगती रहती है–दाहहोताहै–और शरीर में ज्वररहताहै और अतिदुर्बल होजाताहै तब दशा दुस्साध्यहै—

इसके होने के कारण ये होते हैं–गर्भपात, भारी बोझा उठालेना, पेट्ट आदि में चोट लगजाना, पुरुषप्रसंग अधिक करना, अधिक मदपीना, विरुद्ध भोजन करना, बुरी सवारी में बैठकर चलना, कोई अतितीक्ष्ण बस्तुका खालेना अथवा अधिक शोचकरना इत्यादि—

श्वेत प्रदरकी अत्युत्तम औषध–रतालू–लाल शकरकंद दोनोंको सुखा बराबर लेकर कूट पीस छानकर आधी मिश्री मिला–छःमाशे लेकर उसमें चारबूँद बड़के दूधकी डालकर खालेवे–ऊपरसे गौकादूध पीलेवे १५ दिनकरे निश्चयजाय (२) पठानीलोध १॥ तोला महीनपीस कर तीन पुड़ियाकरे सवेरेही तीन दिनतक सदपानी के संग फाँके–ऊपर से पकी केलेकी फली खावे—

पीलाप्रदर–कायफल कूटकर दूधके संग खाय—

सब प्रकारके प्रदरजावें–सुपारी के फूल, पिस्ताके फूल, मँजीठ, सिरयाली के बीज, ढाकका गोंद, चार २

माशे लेकर पानी के साथ फाँके तो सफ़ेद,पीला, स्याह दुर्गन्ध युक्त सब प्रदरजावें--

(२) मालव मिश्री-चिकनी सुपारी-माज़ूफल-कतर कर, कतीरा-काली मूसरी-केले की फली-मोचरस-चोबचीनीदो २तोले-केसर-जायफल-जावित्री-लौंग-सोंठ साढ़ेचार २माशे-भसींड़ा ८ तोला-तालमखाने-मस्तगी-एक २ तोला देवदारु ४ तोला-इन सब को कूट पीसकर छानले-इन सबके बराबर मिश्री लेकर चाशनी करे ८ तोले घी डाले-ऽ=मावाडाले-पीछे कुटी पिसी औषध मिलादे-६ नौ २ माशे सांझ सकारे खा लियाकरे-

अन्य औषध-एक तोलाभर फालसे के पेड़की छाल ले रात्रिको पानी में एक कोरे कुल्हड़े में भिगोदे-सवेरे उस पानी में मिश्री मिलाकर पीलियाकरे-पन्द्रह दिन तक करे (२) कसेला, माज़ूफल, पुरानी सुपारी-धायके फूल--गोंद-लोध-इन सबको पाव २ भरले मँजीठ ३ तोले, मोचरस तीन तोले, मेदा लकड़ी तीन तोले, सोंठ तीन तोले-इनको कूट छानकर सेरभर घीमें भिगोवे और दो सेर मिश्रीकी चाशनीकरके लड्डू बांधले छटांक २ भर नित दोनों समय खालिया करे तो सब प्रकार के

प्रदररोग जायँ (३) चिकनी सुपारीको पीसकर घी में बराबर की खांड़ मिलाकर दो २ तोले नित दोनों समय खावे (४) डाभकी जड़को चांवलके पानी से पीसकर तीनदिन पीवे (५) गूलर के फल सुखाय महीन पीस उसमें मिश्री और शहद मिलाकर तोले २ भरकी गोली बांध सातदिनखावे — (Tincture of steel) टिंकचरस्टील की पांच २ बूंद पानी में डालकर नित सवेरे पीवे —

रक्तप्रदर—वह है जब स्त्री के गुप्त अंग से मासिक रुधिर बराबर बहता रहे और बंद न होवे जिसको 'पैर कटना' वा 'पैरजारी होना' कहते हैं उपाय (१) आमकी गुठली का चून करके घी बूरे में मेदा मिला हलुवा बनाकर खिलावे (२) आमकी गुठली को आगमें भून २ कर खिलावे (३) अशोक की छाल के काढ़े के साथ दूध को औटाके ठंढाकरके प्रातःकाल शक्तिप्रमाण पिलावे (४) कठगूलर के कच्चे फल के रसमें शहद मिलाके चटावे—दूधभात खावे (५) सफ़ेदसुरमा, रसौत, पठानीलोध, कहरवा, चुनियांगोंद, मोचरस—धायके फूल—सब बराबर लेकर पीसकूट छानले—सबकी बराबर मिश्री मिलाकर छै छै माशे की गुड़िया बनावे—गौ के कच्चे दूध के संग साँझ सकारे खावे—यदि कच्चादूध न पच सके वा जाड़ेकी

ऋतु हो तो—औटाकर पिलावे पर गुनगुने दूध के संग सेवन करे दूध न मिले तो शहद के संग चाटे—

टिकिया—काही की टिकिया नरमा बनके पत्ते पर धरकर मूत्रस्थान पर बाँधदेवे और मँजीठ को औटाकर उसका पानी ठण्ढा करके पिलावे जो यह प्रदररोग स्त्री को गर्भावस्थामें पिछले महीने में होवे जैसा कि कभी२ होजाताहै तौ यह उपाय उचित है—

स्त्री अपने नीचे कम्मल बिछाकर न सोवे (२) बिछौना बहुत गुदगुदा न रक्खे (३) मलकोष्ठ को शुद्ध रक्खे (४) कभी २ अल्प विरेचक औषध खालियाकरे (५) भोजन साधारण, पर पुष्टकरे (६) मदिरा आदि का कदापि सेवन न करे (७) सज्जी फिटकरी—व सिरके को गरम पानी में मिलाकर भीतर के अंगको साँझ सकारे धोदियाकरे—

अब तुझको कुछ औषध फुटकर बतातीहूँ जो तेरे काम आवेंगी—आंखों के रोग—जो आँख लाल रहतीहों तो छः माशे बकरी के दूधमें ४ रत्ती अफीम पीसकर नेत्र के ऊपरलगावे—भीतर तनिकभी न जानेदे वरन हाथतक न लगने दे—नहीं तो बहुत दुःख होगा (२) दो रत्ती फिटकरी को एक तोले पानी में पीसकर चारबूंद आँख

सांझ सकारे दोनों ब्राकडाले–ललाई जाती रहेगी—

रतौंधी–यह वह रोग है कि निबलाई से रात्रि वा अँधेरे में कम दृष्टि पड़ताहै–इसका मुख्य उपाय तो मस्तक की पुष्टिहै अर्थात् गौका घी मिश्री और काली मिर्च का सेवन प्रातःकालही कियाकरे (२) आँखों में अँगरेजी साजुल आँजे (३) हुक्केकी कीट (अर्थात् जो नहचे में जमी होती है) अथवा दवातकी स्याही दवातमें से लेकर आंखमें आँजे तीन चार दिनमें आराम होजावेगा फिटकरी की सलाई बनाकर आँख में लगा लियाकरे पर अधिक नहीं (४) पानके रसकी तीन चार बूँद आँख में डालकर पीछे से आँखोंको साफ़ पानी से धोडाले–दस पाँच दिन करने से जाती रहेगी—

नेत्रकी ज्योति–कपूरको जलाकर काजल पारले रात्रिको आँजकर सोरहे–बहुतही गुणकारी है–ज्योति बढ़ती है—

बवासीर–यह दो प्रकारकी होती है (१) जिसमें रुधिर आताहै (२) जिस में मस्से सूजजाते हैं (१) छोटे २ कोमल सोखनेवाले ललाई लियेहुये गूमड़े होते हैं–जिनसे लोहू गिरता है इनसे मल त्यागने में बड़ी पीड़ा होती है–कभी २ इनके संग आँतक निकल

आती है-इसलिये जब यह रोग होवे तो बहुत देरतक मल त्यागने को न बैठी रहै त्यागकर तुरंत उठबैठे-और जो बने तो अँगूठे के बलसे आँतको भीतर करदे-और इसीलिये अँगूठे के नखको कटाये रहै जिससे लगजाने का भय न रहनेपावे-खूनी ववासीरमें रोगी बहुत निर्बल होजाताहै-परंतु पीड़ा कम रहती है-मस्सोंकी में पीड़ा बहुतही अधिकहोती है-बेचैन होकर रोगी बिलबिला जाता है (२) मस्से जो सूझआयेहों तो अखरोटके तेल में रुई भिगोकर गुदाके भीतररक्खे मस्से गलजावेंगे (३) दोसेर पानी में पोस्तके डोरे और बाबूनाको आधघंटेतक औटाकर उसमें फलालैन का टुकड़ा भिगोवे और इससे गुदाको सेंके-सोतेसमय पुलिटिस बाँधदे (४) गेंदे की पत्ती कालीमिर्चों में घोटकर भाँगकी भाँति पीवे—

उबटना-पीली सरसों ऽ१ सेर श्वेत चन्दनका चूरा ऽ- बालछड़ ऽ- नेत्रबाला ½ छ० आमकीछाल ऽ- केसर १ तोला चिरौंजी ऽ= इन सबको कूट छानकर रक्खे जब आवश्यकताहो दूध में पीसकर लगावे शरीर में सुगंधहोगी काँतिबढ़ेगी स्वच्छता होगी—

(२) बकरी का दूध, गौका घी, मसूर का चून, नारंगी का छिलका, मैदा मिलाकर उबटन करे ठंढे

पानी से सवेरे उठकर और सोते समय मुखधोडाले—

यह तुझको स्त्रीचिकित्सा में नाममात्र बतलादिया है नहीं तो पार भी नहीं पाता—अब उठ चलकर सोरहें भाई कई बेर आ २ कर और दूरसेही हमको यहाँ बैठी देखकर फिर २ गयाहै उसके सोने में बाधा पड़ती है और सोना हमको भी है यह कहकर उठदीं—इति

स्वास्थ्यरक्षा।

छठेदिन जब फिर रात्रिका समय हुआ और मोहिनी अपनी बड़ी बहिन दुर्गा से आकर पूछनेलगी कि आज तू मुझको क्या सिखावेगी तो दुर्गा यों बोली कि हे बहिन! अब मैं तुझको कुछ स्वास्थ्यरक्षा विषय में बताना चाहतीहूँ इससे यह प्रयोजन है कि अपने शरीर को आरोग्य और निरोग कैसे रक्खे सो यह भी अधिकतर स्त्री के आधीन है क्योंकि यह बहुधा खाने पीने और घरको मैला कुचैला रखने से नहीं रहताहै इसलिये इसके रखने के नियम तुझको बतातीहूँ—

यह तो तू जानतीही है—कि "संसारके सर्वसुख एक ओर और इकेली आरोग्यता एक ओर"—इस कारण कि यहही सब सुखोंकी मूलहै यदि शरीर आरोग्यरहा तो जीव मोक्षतक के साधन सुगमता से करके उसे प्राप्त

कर सकता है किसी ने सच कहाहै—'सहस्र सुखभी आ-
रोग्यता के पटतर नहीं' जिसकी काया निरोगी रहती है
वह सब सुख भोगती है जो सदा रोगी रहती है उसको
सुख भी कुछ सुख नहीं दे सकता—निरोगी रहना दो
प्रकार से बनसकता है—प्रथम—खाने पीनेकी वस्तुओं में
सावधानी रखने से—दूसरे—घर और कपड़े आदि के
स्वच्छ रखने से—इसलिये मैं तुझको पहिले वहही बता-
तीहूँ—कि खाने पीने की वस्तु में क्या २ सावधानी रखनी
चाहिये—

खाने पीनेकी वस्तुको कभी उघारी न रक्खे क्योंकि
कूड़ा कर्कट, धूल वा मकरी के अण्डे छोटे कीड़े, सुरे-
हरी, पई, घुन वा ऐसीही दूसरी वस्तु उसमें गिरपड़ती
हैं—और पेटमें जाकर नानाप्रकार के रोग, कुपच आदि
उत्पन्न करती हैं—

भोजनको कच्चा न खावे—अच्छा पकाहुआ खावे,
कच्चा भोजन पेटमें गच करताहै—और थोड़ेही दिनों में
बड़े २ रोग उठा खड़े करता है—

ऐसा भोजन भी न खाना चाहिये जो सड़गया,
बुसगया, फफुंदगया वा गलगयाहो अथवा सूखगयाहो—
क्योंकि सूखा भोजन पेटमें जाकर आँतों में चुभता है—

और फिर शूलका दर्द कर देताहै—सड़ा घुसा भोजन भीतर जाकर विषका गुण रखताहै—

इसलिये सदा टटका भोजनखावे और स्नान करके खावे, रौंथ २ कर खावे, शीघ्रता से न निगलजावे, कौर छोटा २ खाना चाहिये, बड़ा कौर न खाना चाहिये जब एक ग्रासको खालेवे तब दूसरा मुख में देवे—अधिक रौंथने में यह गुणहै कि मुखकी लार भोजन में अधिक मिल जाती है जिससे शीघ्र गलकर पचजाता है—क्योंकि लारमें एक प्रकार की क्षार वस्तुहै—

भोजन के समय बहुत पानी न पीना चाहिये और न भोजन के पहिले और न पीछे पीना चाहिये—भोजन करके आधघंटे लेट रहना चाहिये पीछे थोड़ासा पानी पीनाचाहिये—तो भोजन अच्छा पचताहै—

भोजन करके परिश्रम न करे न राहचले नहीं तो पेटमें दर्द होजायगा—भोजन तब करे जब खूब कड़कड़ा कर भूख लगीहो क्योंकि कहा है कि 'धनी को जब भूख लगे और दरिद्री को जब मिलजावे उससमय भोजन करना उचितहै'—

अरुचि वा अजीर्ण में भोजन कभी न करे और प- रिश्रम करने के पीछेही भोजन न करे—रुचिसे अधिक

भी न करे–जिसके सम्मुख भोजन करने से लज्जा वा ग्लानि आतीहो उसके सम्मुखभी कभी न करे–इसलिये सबसे उत्तम एकान्त स्थान भोजनके लिये है–जिस भोजन के लिये मन न करताहो उस भोजनको भी न करे–क्योंकि 'जो रुचताहै वहही पचताहै'–किसीके संगभी भोजनकरना उचित नहीं है–सांझ सकारेकी संधि समय भोजन न करे इसमे बायुकी बृद्धि होती है–भोजन के पीछेही भोजन न करे–कमसे कम दो भोजनों में चार घंटे का अवश्य अन्तर होना चाहिये–और नियतसमय पर भोजन होना चाहिये–नरम, पाचक, आर्द्र, स्वरूप, सुगंधित भोजन बुद्धि तथा बलको बढ़ाताहै–अधिके भोजन अजीर्ण, पाक यंत्रमें पीड़ा और मंदाग्नि तथा वमन रोगको उत्पन्न करताहै इसलिये इतना भोजनकरे कि थोड़ीसी रुचिबनीरहै भोजन पीछे स्नान भी न करे–भोजन करती समय रसोई करनेवाले को, कुत्तेको मा वा स्त्री अथवा अपने किसी और प्यारेको सम्मुख बैठावे–इससे भोजन अच्छा कियाजाताहै और पचताहै–भोजन पेटभरकर कभी न करे सदा थोड़ीसी भूखबनीरहनेदे–

भोजन करनेको जबबैठे तब हाथ पाँव धोकर और कुल्ले करके बैठे–पालथी मारकर सुखसे बैठे किसीप्रकार की

चिन्ता का ध्यान न करे किन्तु प्रसन्न चित्तहोकर भोजन करे—भोजन समय अप्रसन्न कभी न हो—क्योंकि प्रसन्न होकर खाने से चित्त शांतरहताहै और शरीर पुष्टहोताहै अप्रसन्नहोकर करनेसे देहनहीं पनपती वरन बलघटताहै-

भोजनके आदिमें ईश्वरका ध्यान करके धन्यवाददे-फिर पहिले कुछ मधुर खावे—बीच में लोन और खटाई की वस्तु खावे—भोजनके अन्तमें दही,मठा,नींबू—इमली इत्यादिखावे—इससे अच्छा पचताहै—इसीकारण अचार वा दहीवड़े वा राइता भोजनमें अवश्य होना चाहिये—भोजनके संग थोड़ासा गुड़ खालेने से भी बहुत गुण होताहै—भोजन खूब पचताहै——

भोजनके आदि और अन्तमें थोड़ासा मीठा भोजन करे—और जिन भोजनों का आपस में विरोधहै उनको साथ २ न खावे—जैसे दूधके संग शराब, मठा, गुड़, मछली और साग—खीरके संग नींबू—तेलके संग दही और अफ़ीम, उड़द के संग शहद—मूली के संग मीठा, मसूर, उड़द और मांस, केले के संग लस्सी—गरमभोजनके संग दही—खिचड़ी के संग खीर—दही के संग मूली वा पखेरू का मांस, सिरके के संग चाँवल—शहद के संग घी, मसूर, लहसन, खरबूजा, मुनक्का, दही और

मूली—खरबूजे के संग, मांस, शहद और आम—मांसके पीछे शहद—मछली के संग दूध वा ईखकारस वा शहद, लहसन, पियाज, फिदंक वा बादाम, न खावे—इन विरुद्ध भोजनों के अतिरिक्त छः प्रकार से भोजनों की विरुद्धता और भी मानी है उसका भी ध्यान रक्खे—

१ रस विरुद्ध—जैसे दूध और नमक, जिसके मिलने से दूध फटजाताहै—

२ योग विरुद्ध—जैसे गुड़ दूध, कि मिलकर अवगुणकारी होजाते हैं—

३ ऋतुविरुद्ध—जैसे क्वारमें करेले, माह में मूली, इस की चौपाई यहहै—

सावनसाग और भादों मही, क्वारकरेला, कातिकदही,
अगहन जीरा, पूसे धना, माहे मिसरी, फागुनचना,
चैते गुड़, बैशाखे तेल, जेठे पेठा, आषाढ़े बेल, इन
तेरहकर बचे जो भाई—ता घर बैद्य न सुपने जाई——

४ मान विरुद्ध—जैसे घी शहद बराबर—सेर दूध में सवासेर बूरा—

५ क्रम विरुद्ध—जैसे भोजन से पूर्व पानी वा दूध पीना, वा भोजनके अन्तमें भैंसका दही पीना—

६ धर्म्मविरुद्ध—जैसे प्याज्ज, लहसन, मास इत्यादि—

भोजन सदा एकसा न करे—हेर फेरसे करतीरहै—इसी मिससे शास्त्रकारों ने भिन्न २ तिथों में भिन्न २ पदार्थों के भोजन करनेका निषेध कियाहै—भोजन करके कुल्ले कर डाले और थोड़ी देरपीछे छःमाशे सौंफ़ चाबले—इससे मल त्याग भले प्रकार से होताहै—भोजन पश्चात् चिंता रहित होकर बैठे—वा बांईं करवट लेटे—अथवा कुछ टहले—और भोजन के पीछे कभी सवारीपर न चढ़े और न धूप में फिरे—वासी भोजनको तत्ता करके न खावे—पानी सदा छानकर पीना चाहिये—बहुधा बाल, कीड़े इत्यादि पानी में आजाते हैं जो पेटमेंजाकर दुःखदेते हैं—ठंढ़े से और नाहरमुख पानी कभी न पीना चाहिये शरीर में जब पसीने आरहेहों तब भी पीना न चाहिये—बाहर से चलकर आईहो तब भी न पीवे—शौच जाने के पीछे भी न पीवे इससे पेट चल निकलता है और बहुमूत्रका रोगहोजाताहै शौचसे पूर्व पीलेवे—तो मल त्याग अच्छा होताहै—लेटे २ न पीवे—नहीं तो किसी नस वा पसली में उतर जाने का भय रहताहै—कई कूपों का पानी न मिलाकर पीवे—

पानी जब पीवे तब बैठकर पीवे—और तीन साँस में पानी पीवे—एक साँसमें न पीवे—अजीर्णहो तो थोड़ा २

ठंढा पानी कईबेर पीवे—और बाईं करवट लेटीभी रहै—तो अजीर्ण पचजायगा—पानीको मुखमें हिला २ कर न पीवे—पानी पीने में मुख और गलेको ऊपर की ओर न करे—और पानी पीने में शब्द न करे—वर्तन को ऊपर उठाकर न पीवे—मुखसे वर्तन लगाकर पीवे—खारीपानी कभी न पीवे—इससे पथरी का रोग होजाता है—मसाने और गुर्दे में रेह होजाती है—पियाससे अधिक पानी कभी न पीवे—इससे पेट बढ़जाताहै—जठराग्नि मन्द होजाती है—रुधिरमें जलका अंश अधिक होजाताहै—शरीर की पेशी निर्बल होजाती हैं—पानी बहुत ठंढाभी न पीवे और न गरम पानी पीवे—भोजन के पहिले भी पानी न पीवे इससे भी जठराग्नि मन्द होजाती है—भोजन के संग बेर २ भी पानी न पीवे—इससे भोजन पचता नहीं है अजीर्ण होजाता है—परिश्रम करके भी तत्काल पानी न पीवे और न पावँ धोवे—रात्रि में सो-कर उठे और पानी पीकर फिर सोजावे तो कफ अधिक होताहै—इसलिये ऐसा न करे—पानी पीनेकी एक कहा-वत प्रसिद्ध हैं कि—'माह गलेला,' 'भादों बेला,' 'जेठ मास में पियासकी बेला'—इससे यह प्रयोजन है कि माहमास में पानी बहुत ठंढा होताहै वह दाँतों में लगता

है—इसलिये गले से पीवे अर्थात् बहुत ठंढे जलको जब पीवे तो दाँतों से लगाकर न पीवे—भादोंमास में पानी में कीड़े मकोड़े वा कूड़ा कर्कट इत्यादि के पड़ने का भय रहताहै बेले में पीवे कि वह तुरन्त दीखजावे—ताकि निकाल डालाजावे—और पीने में न आजावे—जेठमास में जब पियास अधिक लगती है तो बहुत पानी पीवे कि फेफड़े सूखने न पावें यह तो खाने पीने के विषयमें रहा अब और विषय बतलातीहूं—

प्राणी सगरे दिन परिश्रम करता है तो उसको रात्रिमें विश्राम करना उचित होताहै और विश्राम में सोना सब से उत्तम और सुखदायक होता है इसलिये इसके नियम तुझको बतलातीहूं—ग्रीष्मऋतु में छः घंटे और शीतऋतुमें आठ घंटेका सोना निरोगी प्राणीको बहुत है—अथवा इससे न्यूनाधिक—परन्तु गरमी के दिनों में दुपहरको भी घंटे दो घंटे का विश्राम आवश्यक है इससे मस्तिक शक्तिको चैन मिलताहै—बालक, बूढ़े और रोगीको इतने नियत समय से अधिक सोना स्वास्थ्यका रक्षकहै—सोना निर्विघ्न होनाचाहिये अर्थात् ऐसा कि जिसमें स्वप्न इत्यादि कुछ न दीखे सुपुप्तिदशा होना चाहिये स्वप्नदशा न रहनी चाहिये—इसीकारण सोने से

पूर्व भोजन सूक्ष्म करना चाहिये पेटभरकर कभी भोजन सोने से पूर्व न करे—शिरमें तेल डालकर सोवे, दीपकको सोने के पूर्व बढ़ादे—इनसे नींद अच्छी और गहरी आतीहै—भरे पेट से स्वप्न बहुत और बुरे २ दीखते हैं नींद में विघ्न पड़ताहै—शयनागार स्वच्छ और पवित्र होना चाहिये उसमें दुर्गंधि आदि कुछ न हो—बहुत असबाब आदि भी न भराहो वा धराहो—किन्तु शयन भवन में अच्छे २ फूल चित्र इत्यादि रक्खेहों, भयानक खिलौना वा चित्र न हों—भीतें लिपीपुतीहों—ग्रीष्म और बर्षाऋतु में पवनीक, और शीतमें गरम भवन होना चाहिये—

खाटका सिरहाना पाइँतेसे कुछ ऊँचा रहना चाहिये जितना अपने को भावे—परन्तु सिरहाना उत्तर दिशाको और पाइँत दक्षिण दिशाको न करना चाहिये—शास्त्रमें इसको बर्जितकियाहै और लोक प्रसिद्धभी है—इस लिये कि इस भाँति सोनेसे स्वप्न बुरे २ दीखते हैं—प्राणी कभी२ बावले तक होजाते हैं बरन मरभी जाते हैं क्योंकि तैंने देखाहै कि दिग्यंत्र (ध्रुवयंत्र वा कुतुबनुमा) की सुई जब उत्तर को ठीक होती है तो ठहरजाती है अन्य किसी दिशामें नहीं ठहरती है इसी भाँते मनुष्यों के मस्तकमें जो धमनी नाड़ी है अर्थात् वह जो बालक के तालू

में लपका करती है जब ठीक दोनों ध्रुवों के बीच में उत्तर को होती है तो ध्रुवयंत्रकी सुईकी भाँति ठहरजाती है इसी कारण दक्षिणको पांव और उत्तर को सिरहाना करके न सोना चाहिये—इसके ठहरने से मस्तकमें रोग उत्पन्न हो जाते हैं जो कभी २ अतिभयानक होते हैं बिस्तर गुद-गुदाहो सिरहाना कुछ ऊँचा और नरम उसीसा (तकिया) हो ओढ़ने बिछाने के वस्त्र धुलेहुये स्वच्छहों मलिन न हों पसीने आदि की दुर्गंध न आतीहो—जाड़ों में कपड़े धूपमें सुखादेने चाहिये—

कपड़े से मुख ढाँपकर न सोनाचाहिये नाकतक ओढ़े-मुख उघारा रहनेदे—इसका कारण यह है कि मुखमें से जो दुष्टवायु निकलती है वह कपड़े से रुककर भरजाती है और वही भीतरको सांसद्वारा फिर चलीजाती है—मुख उघरे में यह बात नहीं होती—स्वच्छवायु बाहर से बराबर आती रहती है—सोनेके घरमें मिट्टी का तेल न रहनेदे—भीगे वा सर्द वस्त्रओढ़ वा बिछाकर कभी न सोवे—सदा इकेली खाटपर सोवे—दूसरे जनको अपने पास न सुलावे यहाँ तक कि स्त्री पुरुषभी भोरतक एक खाट पर न सोवें—दिनमें कभी न सोवे—विशेषकरवर्षाऋतुमें—इससेज्वरांश होआता है-आलस्य शरीरमें भरजाताहै—अँगड़ाई आने

लगती हैं इसलिये दिवास्वप्न का शास्त्र में निषेध है— परन्तु बालक, बूढ़ी स्त्री, थकीहुई, घाववाली, मद्य पीने वाली, नित्य वाहन पर चलनेहारी, मार्ग की थकी हुई, भूखी, मेद, पसीना, कफ, रस और रुधिर क्षीण तथा उनींदी, अजीर्णवाली थोड़ी देरको दिनमें भी सो जावे तो कुछ हानि नहीं बरन उलटा लाभ है किइस सोनेसे इनको चैन मिलता—

धरती में कभी न सोवे और विशेषकर वर्षाऋतुमें क्योंकि बहुधा कीड़े मकोड़ेके काटखाने तथा कान नाक में घुस जाने का भय रहता है—सोने के समय कानमें सदा रूई देकर सोनाचाहिये—धरती पर सोने से नस दब जाती है और देह तख्तासी होजाती है लोहू बहना बंद होजाता है जो तख़्त वा चौकी पर सोनेसे भी होजाताहै—

ओसमें सोना भी वर्जित है क्योंकि ओसकी ठंढ फफड़ों में घुसजाती है और खांसी वा दम का रोग उत्पन्न करदेतीहै—सबेरे उठकर शरीर अकड़नेलगताहै देह टूटती है और देहमें आलस्य छाया रहताहै—

सोने से पहिले नित अंजन आँजना चाहिये और हाथ पाँव धोकर और कुल्ले करके सोना चाहिये इससे नींद गहरी आती है और स्वप्न नहीं दीखते हैं रात्रि के

सोते समय और भोर को उठतेही सद पानी से सदा मुख धोडाले तो मुखकी कांति सदा बनी रहेगी मुख पर झुर्री न पड़ेंगी यह एक बड़े प्रसिद्ध डाक्टर का नुस्खा है—दिन चढ़े वा सूर्य्योदय तक न सोवे वरन चार घड़ी के तड़के जबतक तारागण दीखते रहें उठबैठे और आँख खुले पीछे फिर न लेटी रहै क्योंकि यह हानिकारक है आँख खुलतेही तत्काल उठबैठे—थोड़ासा पानी पीकर मल त्यागकर आवे तो बहुतही लाभदायकहै—क्योंकि ऐसा करने से काया निरोग और चित्त प्रसन्न रहता है और स्त्रीकी तो लाज भी बनी रहती है—प्रातरुत्थानके बड़े २ लाभ कवियों ने वर्णन किये हैं यथा—

दो० सदा रैन को सोइ के जो जागे बड़भोर।
रहे निरोग शरीर से गहे ज्ञानकी डोर॥

प्रातःकाल उठकर शौच आदि जाना चाहिये फिर निवटकर नाम, खैर, महुवा वा करंजुवा की दातुन करे—और यह मंजन मले—जीरा भुनाहुआ, सोंठ, काली मिर्च, सेंधानमक महीन पिसा और छना हुआ—

मुख धोकर निर्वातस्थान में स्नान करना चाहिये पहिले शिरके तालुये पर कुछ तेल मले—सुगंधित, वा तिल, वा सरसोंका इसके पीछे शिर पर पानी डाले इसी

कारण तीर्थों पर संकल्प बुलवाकर पहिले माथे पर जल चढ़ानेको कहते हैं—यह नहीं कि पहिले पाँव धोवे जैसा कि अब प्रचलित है यह बहुतही हानिकारक है इससे गरमी ऊपर को चढ़ती है शिर पर पानी डालने से नीचे को उतरती है—पर गरम पानी तालुये पर न डाले गुन-गुना भी जहांतक बने न डाले—ठंढा पानी मस्तक पर डालना चाहिये—पर शीतऋतुमें सद पानी मस्तक पर डाले—स्नान करनेसे पहिले शरीरमें भी तेल मल ले तो अति उत्तम है वरन तेल मलकर पहिले उबटना करलेना चाहिये—पीली सरसों ऽ१ श्वेतचन्दन ऽ— बालछड़ ऽ— नेत्रबाला ½ छ० आमकी छाल १ तोला चिरौं-जी ऽ= इन सब को कूट छानकर रख छोड़े जब आव-श्यकता होवे तब दूधमें पीसकर लगावे—शरीर में सुग-न्धिहोगी कांति बढ़ेगी, स्वच्छता होगी—उबटनेही में तेल डालकर स्नानकरे—नित तेल न मलसके तो आठवें दिन तोभी मलले और इसीकारण शनीचरको तैलमर्दन की विधि शास्त्रकारों ने लिखी है—तैलमर्दन से शरीर पुष्ट रहता है और फटने नहीं पाता वरन कोमल रहताहै और बल बढ़ाता है—स्नानकरे तब गीले अँगोछेसे पानी में भिगो २ कर शरीरको खूब रगड़े—यदि पानी में थोड़ा

सिरका वा नमक डालले तो बहुतही गुणकारी है—
स्नान से शरीर की शुद्धिका प्रयोजन है न कि धर्म्मका
जैसा मानरक्खा है अँगोछे से रगड़ने से मैल छुटजाता
है और रोमों के मुख खुलजाते हैं जिससे भीतर की
अशुद्धि निकलकर चित्त प्रसन्नता ग्रहण करता है—
स्त्रियां जो आजकल स्नान करती हैं कि एक लोटा पानी
शरीरपर डाललिया और बस स्नान होगया—यह महा-
हानिकारी है क्योंकि इससे शरीरका मैल फूलकर त्वचा
में रोग उत्पन्न होआते हैं जब स्नान करचुके तो तुरन्त
सूखे अँगोछे से शरीर को पोंछडाले वायु न लगने दे—
पसीनों में वा सोकर उठकर वा परिश्रमकरके वा भोजन
करके तुरन्त स्नान करना वर्जित है—

प्रातःकाल के समय और नदीका स्नान बहुतही
गुणदायक और श्रेष्ठ है—परन्तु स्त्रियोंको नदीपर जा-
कर स्नान करने में बड़ी असुविधा होती है नदी के स्नान
से देहकी वायु कम होती है—प्रातके स्नान से आलस्य
जाता है काया निरोग रहती है चित्त प्रसन्न होता है—
और स्वास्थ्य बनारहता है—

स्नान करके यथाशक्ति और रुचि कुछ ईश्वरोपासना
भी करनाचाहिये इससे भी चित्त प्रसन्नहोता और स्वास्थ्य

बनारहता है मुखकी कान्ति और चेष्टा बढ़ती है—जाड़ों में गरम वा सर्द पानी से—गरमी और वर्षाऋतु में ठंढे पानी से स्नान करे—जाड़ों में एक समय परन्तु गरमी और वर्षाऋतु में देहशुद्ध और चित्त प्रसन्न रखनेके लिये दो तीन समय भी स्नानकरे—

भोजन पचाने और रुचि बढ़ाने के लिये कोई काम ऐसा भी करना चाहिये जिसमें थोड़ासा कायाको परि-श्रम करना पड़े—खाटपर पड़े रहने से वा खाली बैठे रहने से भोजन नहीं पचता है—

भोजनका पचनाही देहमें बलका करनेवालाहै—भो-जन अच्छीभांति पचने से दस्त भी अच्छा आजाता है नहीं तो कोष्ठबद्ध रहता है—और चित्त प्रसन्न नहीं रहता—भूख नहीं लगती—भोजन में अरुचि होजाती है—इसलिये थोड़ासा परिश्रम अत्यावश्यक है नित करना चाहिये—बैठे २ प्राणी घुनजाता है—रहनेका घर किसी ऊंचे और सूखे स्थानपर बनाहुआ होना चाहिये अर्थात् किसी ऐसे स्थान में न हो जहाँ धूप न जातीहो और पानी की सील बराबर बनी रहतीहो—घरका द्वार ठंढे देशमें दक्षिण को—गरम देशमें उत्तर को—आर्द्र (सीले) देशमें पश्चिमको औरसाधारणमें पूर्वको रखनाचाहिये—

घर ऐसा होनाचाहिये कि जिसमें बायु और धूप बे रोक टोक चली आतीहो और इस निमित्त उसमें द्वार, खिड़की वा झरोखे रखने चाहिये, नीचे की धरती पक्की रहनी चाहिये—आँगन में पानी न भरनेपावे—सब निकलतारहे मोरी, पनाले, छरछोवी, इत्यादि के धरातल पक्के वा गचके होने चाहिये—जिससे वहाँ की मिट्टी सड़ कर दुर्गन्ध न देने लगे—

इसीलिये ऐसे स्थानपर विशेषकर छरछोवी (पाइखाने) में कोइलों को किसी डले में भरकर लटकवा दे यह सब दुर्गंध को सोख लेते हैं—

जिस खुड्डीपर मल त्यागकरे उसपर शौच न ले दूसरी खुड्ढीपर (जो इसी प्रयोजन से खालीरहे) शौच ले—ऐसा करने से मलमें दुर्गंध शीघ्र नहीं उठनेपाती—यदि मलपर मिट्टी डलवादे तो और भी श्रेष्ठहै—

रहने के घरमें पशु आदिको न बाँधे यदि बेबश बाँधनेही पड़े अर्थात् कोई दूसरा स्थान न हो तो लीद गोबरको नित और तुरन्त उठवा दियाकरे—तमाकू इत्यादि की पीकसे भी घरको अपवित्र न करना वा रखना चाहिये और न थूक, खखार वा नाक सिनकने से—

घरमें बहुत मक्खी मच्छर न रहैं इसलिये चूने में

संखिया डालकर पुतवानाचाहिये—और यदि होसके तो जाड़ों में गुलाबीरंग—ग्रीष्ममें हरा वा नीला—बर्षा में श्वेत रंगसे घरको पुतवावे—परन्तु यह धनी लोगोंके ब्यवहार हैं साधारण के नहीं—

बर्षाऋतुमें बहुधा कीट पतंग इत्यादि उड़ २ कर दीपककी लोइपर आनकर गिरपड़ते हैं इसलिये दीपक में यदि पियाज डालदे तो पतंग इत्यादि जीव दीपक के पास नहीं आवेंगे—

जिस घरमें रहे उसको नित बुहारडाले कूड़ा कर्कट इकट्ठा न होनेदे—एकतो इसमें दुर्गंध आने लगती है—दूसरे कीड़े मकोड़े, बिच्छू, काँतर आदि आ छुपते हैं जिनकेकाटनेका भय रहताहै—घरको बहुत स्वच्छ और लिपा पुता रखना चाहिये—आठवें दिन गौ के गोबरसे घरकी धरती लिपवादियाकरे और धूप, लोहबान, गूगल वा कपूरकी धूनी देतीरहे—इससे दुर्गन्ध दूरहोती रहती है कोई रोग नहीं होनेपाता और बायु भी शुद्धरहती है—

इसी कारण तुलसी का बिरवा और सूर्य्यमुखी के बृक्ष घरमें अवश्य रहने चाहिये इसके रहने से घरकी बायु बहुतही अच्छी रहती है निरोग होजाती है और इसकी तीब्र सुगंध घरकी दुर्गंधको हरलेती है—

तुलसी के दलको जो नीचे गिरें उनमें से दो वा चार नित भोरको खालिया करे तो बहुतही गुण करते हैं—

निवासगृहमें बहुत अँधेरा न होनाचाहिये जिससे उसमें सील रहे-सीलका घर बहुत बुराहोताहै उसके निवासी आरोग्य कभी नहीं रहसकते हैं क्योंकि ऐसे घरकी वायु कभी स्वच्छ नहीं रहती—घरमें से मकरी के जाले आदि सब निकाल देनेचाहिये-छिपकलीके अंडे न होनेदेनेचाहिये-नमकको सदा ढकाररखनाचाहिये, क्योंकि इसको बहुधा छिपकली चाटजाती है और ऐसे नमक के खाने से कोढ़ होजाताहै—सीलके घरमें एक और जीव जिसे 'दखौरी' कहते हैं होजाताहै इसके काटने से बहुत दुःखहोताहै—इसके सिवाय सीलके घरमें बहुत से अन्यजीव उत्पन्न होजाते हैं इस लिये ऐसे घरका रहना आरोग्य कभी नहीं रहनेदेता—इसीकारण धनीलोग अपने घरों में कबूतर पालते हैं और कलकत्ते आदि बंगाल देशके (जो आर्द्रदेशहै) नगरों में साहबलोग अपने २ बँगलों में इनको बसेरा लिवाते हैं और इसहेतु संध्यासमय नित दाना डालते हैं कि यह पक्षी भोजन के लोभ से आकर वहाँ बसेरालें—कबूतरों के पंख की वायु बहुतही गरमहै लकवा रोगमें कबूतरों के दड़बे की वायु में रोगीका मुख

धसवाते हैं और छोटे २ बालकों को जिनके बहिन भाई हो २ कर मरजाते हैं इनके पंखकी वायु में खिलाते हैं—

सोने के कपड़ों को ओढ़ने बिछाने से पहिले अच्छी भाँति फटकारलेना चाहिये और बर्षाऋतु में तो इसबात की बहुतही सावधानी रखनी चाहिये क्योंकि बहुधा जीव जंतु इनमें घुस बैठते हैं—

खाट भी जिनपर सोयाजावे खटमल इत्यादि दुःखदायी जीवोंसे बची रहनीचाहिये इसका सहज उपाय यह है कि खाटोंको धूपमें रखनाचाहिये खाटोंको सीलेस्थानमें रक्खा रहने देने से ऐसे जीव उत्पन्न होजाते हैं कभी २ छोटे२ जीव पान और साग में भी आजाते हैं इसलिये इनको भी अच्छी भाँति धुलवाकर और देखकर खाने पीने में लाना चाहिये—अब तुझको कुछ ऋतुचर्य्या बतातीहूं कि किस ऋतु में कौन २ सी वस्तु खानी चाहिये—

सावनमास लगतेही बैंगन न खावे कारण यह है कि बैंगन इससमय पकजाते हैं—और उनमें बीज अधिक होजाते हैं जिनका खाना महाहानिकारक है—सावन मास में कढ़ी भी न खावे—कातिकमास से पहिले सिं-घाड़े, कचरी, गन्ना, चनेका साग, बेर इत्यादि न खावे-इसकारण कि ये, इससमयसे पूर्व पक नहीं चुकते—कच्चे

रहतेहैं—अन्तकातिकमें पकतेहैं और खानेयोग्यहोतेहैं—

बर्षभरकी छः ऋतु होतीहैं उनकी चर्य्या इसप्रकारसे रहनी चाहिये—

(१) ग्रीष्मऋतु—शीतल जलका स्नान और पान करना—प्रातःकाल सद दूध मिश्री डालकर पीना-कर्पूर, चन्दन लगाना, पुष्पमाला धारण करना वा अन्य सुगंध सूँघना मोटे कपड़े पहिनना कि धूप और लू न लगे ठंढे मकान में दुपहरको रहना—परन्तु एकदम से निकलकर बाहर वा धूप और लू में न आजाना क्योंकि ऐसीही दशामें लू का लगना सम्भवहै—दो बजे से चार बजे दुपहरतक लू लगने का भय है इसलिये अधिक खस इत्यादि के घरमें न रहे यथासमय रहे गेहूं चाँवल का भोजनकरे—

शिखरन और सत्तू खाना और शर्वतपीना और सघन वृक्षकी छाया सेवन करना यह पथ्यहैं—

सिरका अथवा दूसरी तीक्ष्ण वस्तु खाना अधिक परिश्रम करना धूप और लू में अधिक डोलना इस ऋतु में कुपथ्यहैं—

हड़का सेवन—बराबरका गुड़मिलाकर १ छोटीहड़को पीस मिलाकर खावे—

(२) वर्षाऋतु—राइता वा मट्ठापीना, श्वेत महीन और ढीले वस्त्र धारण करना अल्प भोजन गेहूं चाँवल उड़द दूध इत्यादि का करना टट्का और कूपजलका पान और स्नानकरन शरीर में मिट्टीमलना—उबटना करना घरों में धूप (सुगंधादि) समीरसेवन पथ्य हैं—

क्योंकि घरमें पवन इसऋतु में कम मिलती है परन्तु जबसे पर्देकी रीति प्रचलित होगई है तबसे स्त्रियों के लिये झूला रखदिया है कि यह भी १ प्रकारका समीर सेवन है कि झोंका लेनेसे बायु लगती है—सो यहही करना चाहिये परन्तु बहुत स्त्रियोंका इकट्ठा होना अच्छा नहीं है जैसा कि प्रचार होरहा है—केवल दो चार स्त्रियों काही रहना ठीक है—

दिनमें वा ओसमें अथवा बहुत सोना नदी नाले तड़ाग वा अन्य नवीन जलका सेवन वर्जित है—

वातल वस्तुका सेवन—धूपका भ्रमण—पानी में भीगना—ठंढा भोजन करना—चित्तको खेद मानना, दही खाना—मैथुन करना—अधिक ध्यान—बनविहार—ये सब इस ऋतु में कुपथ्य हैं—

हड़का सेवन—दो हड़को कूट सेंधानोन मिलाकरखावे-

(३) शरदऋतु—तीक्ष्ण क्षार न खाना, गरम और

गरिष्ठ भोजन न करना—अग्निका ताप और सूर्य्य का आतप न सहना पित्तकारक आहार विहार न करना—ये सब कुपथ्य हैं साँठी चाँवल—मूँग—सरोवरका जल—विरेचक वस्तु खाना—औटाहुआ दूधपीना—ये पथ्यहैं—

हड़का सेवन—तीन हड़का चूर्णकर मिश्री मिलाकर खाना—

(४)शिशिरऋतु—कालीमिर्च—अदरक-नवीनघृत—सेंधानमक—गुड़—दूध—तैलमर्दन—तिल—गेहूं—उड़द-गन्ना—चाँदनीसेवन—घी कालीमिर्च और मिश्रीखाना-निर्वातस्थान में निवास—इत्यादि पथ्य हैं—

खटाई—लालमिर्च—दिनका सोना—तेलकी वस्तु—रातका जगना इत्यादि कुपथ्यहैं—

इस ऋतु में अधिक कपड़ा पहरना आरम्भ करदे क्योंकि अब जाड़ोंका आरम्भ होजाता है—

हड़सेवन—चार हड़का चूर्ण सोंठके साथ खावे—

(५) हेमन्तऋतु—तैलमर्दन—गरम जलसे स्नान-चिकना पुष्ट भोजन—उष्ण वस्त्र (ऊन वा रुई) धारण, दूध घी—तिल—उड़द—गेहूं—चाँवल—मिश्री—केसर—कस्तूरी—वायाम तापना—ये पथ्यहैं—

दिनका सोना कुपथ्य है—

हड़सेवन—पांच हड़का चूर्ण पीपलके संग खावे—

(६) बसन्तऋतु—बाटिका भ्रमण—कफनाशक आहार बिहार करना गेहूं—चाँवल—मूँग—शकर—शर्बत—वायाम—समीर सेबन—बमन बिरेचन ये पथ्य हैं—

कफकारक भोजन—मीठा—खट्टादि—चिकनी वस्तु गरिष्ठ भोजन इत्यादि कुपथ्य हैं—

हड़सेवन—छः हड़का चूर्ण शहदके संग खावे—

जो वस्तु स्वास्थ्यकी सहायक और बिनाशकहैं उनका ध्यान रक्खे और वे इस प्रकार हैं स्वास्थ्य की सहायक—

(१) चारघड़ी के तड़के उठना और थोड़ा शीतल जलपीकर मल त्यागना—

(२) कान,मस्तक और तालुए में तैल * लगाना, शरीर में तैल मलना—

---

* (१) कान में तैल डालने से कान में रोग उत्पन्न नहीं होते—खुजली नहीं चलती, नेत्रोंकी ज्योति बढ़ती है मस्तक ठंढा रहता—ठोढी और गलेकी नाड़ी दृढ होती हैं—

(२) मस्तक में डालने से बाल कोमल—काले—सघन और पुष्ट होते हैं—और मस्तक ठंढा रहताहै—

(३) तालुए में मलनेसे शरीर कोमल होताहै—कफ और वातका नाश होताहै शरीरस्थ धातुओं का बल—रुधिर बढ़जाते हैं—और वर्ण स्वच्छ होताहै—

(३) सदा एकही भोजन न करना–भोजन में एर फेर करते रहना–फल और साग थोड़ा २ नित खा नहीं तो तीसरे दिन अवश्यही खाना–ऐसा न कर रुधिर में विकार होजाता है जिसको अंग्रेजी में स्कर्वी (Scurvy) कहते हैं अर्थात् मसूढ़े इत्यादि से रुधिर बह निकलता है—

(४) सद्य–सादा–सपुष्ट और सार भोजन करना–

(५) रात्रि के अन्त में पानी और दिनके अन्त दूध पीना—

(६) दिनमें दो वेर दन्तधावन करना—

(७) प्रसन्न, हर्षित और आनंदित रहना क्योंकि प्रसन्नता, हर्ष इत्यादि से स्वास्थ्य की मित्रता है—

(८) यथाशक्ति व्यायाम करना–इससे बढ़कर स्वास्थ्य प्रदायक कोई वस्तु संसार में नहीं है–इस कारण कि इससे भोजन पचता है जो जीवनका आधार है परंतु देश प्रथामे स्त्रियों के लिये कोई उपाय इसका नहीं है क्योंकि न वे बाहर टहलने को जासकती और न वे पुरुषों की भांति डंडबैठक करसकती हैं बड़े घरकी स्त्रियों को तो सिवाय पलँग पर बैठे रहनेके घरका काम काज भी अपने हाथों से नहीं करना पड़ताहै टहलनी मौजूद